

**МАТЕРИАЛЫ XIX МЕЖДУНАРОДНОГО
НАУЧНОГО КОНГРЕССА**

**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ**

Ереван – 2015

Издание рекомендовано к печати Министерством образования и науки и Республики Армении ученым советом Армянского государственного института физической культуры.

В сборнике представлены результаты научных исследований ученых 15 стран по вопросам олимпийского спорта, физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и рекреационной физической культуры. Материалы сборника адресованы специалистам физической культуры и спорта, научным сотрудникам, бакалаврам и магистрам отрасли.

Материалы публикуются в авторской редакции.

Министерство образования и науки
Республики Армения, 2015г
Армянский государственный институт
физической культуры, 2015г.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ
СОДЕРЖАНИЕ
CONTENTS

^

Ըրազումար զեկույցներ
Пленарные доклады
Plenary reports

ЗАКИРЬЯНОВ К.К.
ДРЕВНИЙ ТУРАН И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ 15

ХЕНРЫК СОЗАНСКИ, ЕЖИ САДОВСКИ
ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ
ИНТЕНСИФИКАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 32

КАЗАРЯН Ф.Г.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В АРМЕНИИ 47

BINGSHU ZHONG
OLYMPIC EDUCATION AND TALENT CULTIVATION IN CHINA 51

1

Օլիմպիական սպորտ, օլիմպիզմ, օլիմպիական կրթություն, օլիմպիական ժառանգություն
Олимпийский спорт, олимпизм, олимпийское образование, олимпийское наследие Olympic sport, olympism, olympic education, olympic heritage

ԳՅՈԶԱԼՅԱՆ Ա.Գ.
ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ 55

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ՅՈՒ. Գ., ՆԱԶԱՐՅԱՆ Լ.Կ.
ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՏԱՐԲԵՐ
ԿՐԹԱԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ 58

ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ Ա.Գ., ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ Ա.Ս., ՄԱՐՈՒԹՅԱՆ Ա.Ս.
ԿԱՆԱՆՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 61

ՄԱՄԱԶԱՆՅԱՆ Վ. Մ.
ՍՓՅՈՒՌՔԱՀԱՅ ԱԹԼԵՏՆԵՐԸ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒՄ 65

ՍԱՄՎԵԼՅԱՆ Լ.Ա., ԶԱՐԵՅԱՆ Ա.Հ.
ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԵՎ ԿԵՆՍԱԶԵՎ 68

АНДРУЩИШИН И.Ф., ДЕНИСЕНКО Ю.П., ГЕРАСЬКИН А.А.
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 73

ԱՐՄԵՆՅԱՆ Ա.Գ., ԳԱԼՏՅԱՆ Օ.Գ., ՏԱԿՅԱՆ Դ.Մ.
ԿՄԼՏՐՈՒՆԻՍՏԻԿԵՍԻ ԻՍՏՈԿԻ ՆԱՑԻՈՆԱԿԱՆ ԹՐԱԴԻՑԻՅԻ Ի
ՕԼԻՄՊԻԿՍԿՈՒ ՎՈՍՓԻՏԱՆԻ ՄԱՐԿՈՒՄ 77

АХМЕТОВ С. М., ЧЕРНЫШЕНКО Ю. К.
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 80

БЕЛЮКОВ Д.А. ОЛИМПИЙСКАЯ ИСТОРИЯ РЕГИОНОВ РОССИИ	84
ВИЗИТЕЙ Н., МАНОЛАКИ В. ОЛИМПИЗМ КАК ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ: К ВОПРОСУ О ПРАВОМЕРНОСТИ ПРИТЯЗАНИЯ	87
ЕРМОЛОВА В. М., ЩЕРБАШИН Я. С. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	93
ЕФРЕМЕНКОВ К.Н. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	96
КУПАЛЯН Ю. Е. ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И ОЛИМПИЙСКАЯ ФИЛАТЕЛИЯ.....	99
ЛЕОНТЬЕВ Н.С., ЛЕОНТЬЕВА Л.С., ИВАНОВ К.А. АНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ – "СОЧИ-2014"	102
МЕЛЬНИКОВА Н.Ю, НИКИФОРОВА А.Ю., НОСКОВ Н.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ОКР «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»	104
ПАВЛЕНКО Ю.А. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ.....	106
РОСТОМЯН Г. Д., КАЗАРЯН Г. Ф. ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	110
САВЧЕНКО В.Г. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ В СТРУКТУРЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	113
СААКЯН Э. Е О ЗНАЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	116
ТИМАКОВА Т.С ДИНАМИЗМ ИЗМЕНЧИВОСТИ КРИТЕРИЕВ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	120
ТРЕСКИН А.В., МЕЛЬНИКОВА Н.Ю ВОЕННЫЕ БАРЬЕРЫ НА ОЛИМПИЙСКОМ ПУТИ.....	124
ШАКИРОВА М.В НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	127
ШАРИПОВ М. Ф. БИКТИМИРОВА Е. Р ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ШКОЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.	130
ШАРИПОВ М. Ф., ВАЛИАХМЕТОВА М. Н ВЗАИМОСВЯЗЬ И РАЗОБЩЕННОСТЬ ФИЛОСОФСКИХ ОСНОВ ОЛИМПИЙСКОГО И ПАРАОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	133

MARCHIBAYEVA U.S. PROBLEMS AND PERSPECTIVES OF PARAOLYMPIC SPORT'S DEVELOPMENT IN KAZAKHSTAN	137
--	-----

Ֆիզիկական կուլտուրայի հումանիտար և սոցիալական հիմնախնդիրները
Гуманитарные и социальные проблемы физической культуры
Humanitarian and socio problems of physical culture

ՀՈՎԵՅԱՆ Ս.Հ., ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ Ա.Ս ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	142
ՄԱՐՈՒԹՅԱՆ Մ.Կ. «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	145
АЗАТЯН Т. Ю. РОЛЬ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ.....	148
БЕГИДОВ М.В. ИСТОЧНИКИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ	151
БЕГИДОВА Т.П., БЕГИДОВ М.В. 15 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ	153
БОНДАРЬ Е.М., ДЖЕВАГА В.В. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	156
ВИШНЕВЕЦКАЯ В.П. ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛАЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИНФОРМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	160
ГАВРИЛОВ Д.Н., МАТОЧКИНА А.И., ПУХОВ Д.Н. ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	164
ДЕМЧУК С.П. ОСОБЕННОСТИ СЕНСОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА	167
ЗУЕВ В.Н., СМИРНОВ П.Г. О МОДЕЛИ КОНВЕРГЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО И ОТЕЧЕСТ- ВЕННОГО ПРАВА ПО ПРОБЛЕМАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОЕКТА «СОЧИ-2014».	170
ИСТЯГИНА-ЕЛИСЕЕВА Е.А. ПРОПАГАНДА МАССОВОГО СПОРТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО- ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ	174

КИУРУ К.В. МЕДИАПРОСТРАНСТВО ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	177
МАТВЕЕВ С. Ф., КОГУТ И. А., БОРИСОВА О. В., МАРИНИЧ В. Л. КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИ- ЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	179
МИХАЛЕВ В.И., САПУНКОВ А.А. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	183
НЕХАЕВА В.Г. СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	187
ПАНГЕЛОВА Н.Е. СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	190
САВИНКОВА О.Н., БЕГИДОВА Т.П. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ	194
САИНЧУК Н.Н. ПЕРЕКРЕСТКИ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	198
СТЕПАНЯН А. Г. ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	202
ПЕРЕГОВОРНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В СПОРТЕ СЕЙРАНОВ С.Г., БОГОМОЛОВА М.Н.....	207
ФЕДОРОВ А.И., ИСЕРГЕПОВ К.Ш. ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН	211
ХЛЕВНА Ю. Л., ФЕДОРОВА М. В. К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ	215
ЯРМОЛЕНКО М.А., ГОНЧАРЕНКО Е.В. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЛЮДЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ	218

3	<p>Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մանկավարժական և հոգեբանական հիմնախնդիրները</p> <p>Педагогические и психологические проблемы физической культуры и спорта</p> <p>Pedagogical and psychological key problems of physical culture and sport</p>
----------	---

ԱՔԵԼՅԱՆ Վ. Մ. ՏԱՐԲԵՐ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄ ՈՒՆԵՑՈՂ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՊՈԿՈՒՄ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ	222
--	-----

ԲԱՐԲԱՐՅԱՆ Մ.Ս. ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ՄՐՑԱԿՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ	225
ԳԵՂԱՍՅԱՆ Վ.Ղ. ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՈՐԱԿԱՎՈՐՄԱՆ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ.....	229
ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ Ա. Է. ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՄՐՑԱՎԱՐՆԵՐԻ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ	232
ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Հ.Լ. ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	237
ՄԿՐՏՉՅԱՆ Թ.Լ. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՍՊՈՐՏԱՅՆԱՑՈՒՄԸ ԳՅՈՒՂԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	240
ՊԱՊԻԿՅԱՆ Ա.Ռ. ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱՅԻ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ	243
ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա. Գ., ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆ Հ. Մ. ԻՆՔՆԱՎՍՏԱՀՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՏՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ	247
АВАНЕСОВ Э.Ю. ВОСПИТЫВАЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИЗИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ	251
АИКИН В.А. АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ УЧАСТНИКОВ XVIII МЕЖДУНАРОДНОГО НАУЧНОГО КОНГРЕССА «ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ» (АЛМАТЫ, 1 – 4 ОКТ. 2014 .)	255
АКОПЯН Е.С. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ РАВНОВЕСИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	257
АЛЕКСЕЕНКО А.О., ЮХНО Ю.О. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	261
БАБАЯН А.А. ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ЕДИНОБОРЦЕВ	265
БАБУШКИН Е.Г., ГЕРАСЬКИН А.А. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	268

БОБРОВНИК В.И., ТИХОНЕНКО Я.П. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА 800 И 1500 М НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	272
БУЛЫЧЕВА Т.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	276
БУРЯКИН Ф.Г. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТОПОГРАФИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ В ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	279
ГАМАЛИЙ В. В., БАКУМ А. В., ШЕВЧУК Е. Н., ХАБИНЕЦ Т. А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАПИРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАН- НОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ РЕГИСТРАЦИИ, АНАЛИЗА И МОДЕЛИРОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ.....	283
ГОЛУБЕВА Г.Н. ФОРМИРОВАНИЕ СУЩНОСТНЫХ ПРИЗНАКОВ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЕНКА	287
ГОНИЯНЦ С.А. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВА- ЛИФИЦИРОВАННЫХ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ РЕКРЕАЦИИ, ТУРИЗМА И ФИТНЕСА	289
ГАНЧАР А.И., ГАНЧАР И.Л. ОБОБЩЕННАЯ ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ КОМАНД ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА С 1973 ПО 2013 ГГ.	294
ГЕРАСЬКИН А.А., КОЗИН В.В., ИВАНОВА Л.М., ЭРТМАН Ю.Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ НА ОСНОВЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА	298
ГОЛОВАЧ И. И. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ 2 - 4 КЛАССОВ ПО ИНДЕКСУ КЕТЛЕ.....	303
ДАНИЛЬЧЕНКО В.А., ВАКО И.И., НИКИТЕНКО А.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ У КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	305
ДЫШКО Б.А., ВАСЮК В.Е. СПОРТИВНЫЙ ИНЖИНИРИНГ – СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	309
ЖИРНОВ А. В., БОГАЧУК Л.П. АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ ПРИ РАБОТЕ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ГРЕБНОМ ЭРГОМЕТРЕ.....	312
ЖУК А.А., ХАБИНЕЦ Т.А., САФОНОВА Я.Е. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	316

ЖУМАНОВА А.С. СКРИНИНГ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	320
ИВАНЕНКО О.А., КВАШНИНА Е.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»	323
КОЖЕНКОВА А.Н. СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ	327
КОЗИН В. В. СИТУАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ИНТЕГРАЦИИ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	331
КОРЯГИНА Ю.В. СОВРЕМЕННЫЙ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ: МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ	334
КУЗНЕЦОВ С.А., ДАУЛЕТШИН И.И., КУЗНЕЦОВА З.М. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ	338
КРУПЕНЯ С.В. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ПО КИНЕМАТИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ «ПЕРЕВОРОТ»	342
ЛИГУТА В.Ф., ЛИГУТА А. В. КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО МОНИТОРИНГА	345
ЛИТВИНЕНКО Ю.В. КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛОСЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СРЕДСТВАМИ СТАБИЛОГРАФИИ (НА МАТЕРИАЛЕ ФРИСТАЙЛА)	349
ЛУБЫШЕВА Л.И. СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬ- НОСТИ	353
МАРЧЕНКО О. Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ГЕНДЕР- НОМ АСПЕКТЕ	357
МНАЦАКАНЯН Б. Х., ВИЛАСЯН Г.Г. ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДЕМОТИВАТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРЕКРАТИВШИХ АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	360
МОСКАЛЕНКО Н.В., СИДОРЧУК Т.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	364
НАЙН А.А., СЕЛЕЩУК С.И. РАЗВИТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ-ТРЕНЕРОВ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	368

ОВЕЯН С. А., КАЗАРЯН Ф. Г. О КЛАССИФИКАЦИИ АРМЯНСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР	371
ПЕШКОВА Н. В. РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ КАК УСЛОВИЕ ПРИБЛИЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	374
РАЙЗИХ А.А., МАКСИМОВА С.С., ИВАНОВА Е.С., АЛАБУЖЕВ А.Е. ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОД- ХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ)	377
РАМАШОВ Н.Р., КИСПАЕВ Т.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНИКОВ, ОСВАИВАЮЩИЕ РАБОЧИЕ ПРОФЕССИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИЦЕЯХ	380
РОДИН А.В. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	383
САВИНКОВА О.Н., БЕГИДОВА Т.П. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ	387
СЕРГИЕНКО К.Н., ДЖУХА Х. Ш. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В АДАП- ТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СО СНИЖЕННЫМ ЗРЕНИЕМ	391
СОПОВ В. Ф. ПРОЦЕСС КОНСТРУИРОВАНИЯ ПСИХОРИТМИЧЕСКИХ АЛГОРИТМОВ ОПТИМИ- ЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА И БИОРИТМОЛОГИЯ	395
ТАМБОВСКИЙ А.Н. О ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА	398
ТИХОНЕНКО Я.П. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	401
ТОПОЛ АННА УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ	405
УЛАН А. Н., ШИНКАРУК О. А. ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА В ФЕХТОВАНИИ	408
УСЫЧЕНКО В.В. К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ БАЗ ДАННЫХ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ	411

ФЕДОРОВ А.И. ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	415
ХМЕЛЬНИЦКАЯ И.В. ПРИКЛАДНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ВИДЕОКОМПЬЮТЕРНОГО АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ	418
ЧАЙКА Д.Д. ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ.....	422
ЧАТИНЯН А.А., ДАВТЯН А.С. ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ	425
ЧАТИНЯН А.А., АКОПЯН Е.С. ВЛИЯНИЕ СТАЖА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ У ЖЕНЩИН	428
ЧЕРЕПОВ Е.А., ГАБАЕВА А.С. ПРОБЛЕМНЫЕ МОМЕНТЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	432
ЧЕРЕПОВ Е.А., КАЛУГИНА Г.К. ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	436
ШЕВЧУК Е. Н. ОБОБЩЕННЫЕ МОДЕЛИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ С УЧЕТОМ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	440
ШИНКАРУК О.А. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	444
ШУКАЕВА А.В., ХАРМОНОВА А.А. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	447
ЮХНО Ю.А., ЗАРУДНЫЙ В.Ю. СОСТАВ И СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТХЭКВОНДО	451
ЯРМОЛИНСКИЙ Л.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	455
ANTONIO MILLÁN-SÁNCHEZ, JUAN C. MORANTE RÁBAGO, AURELIO UREÑA ESPA DIFFERENCES IN THE SUCCESS OF THE ATTACK BETWEEN OUTSIDE AND OPPOSITE HITTERS IN HIGH LEVEL MEN’S VOLLEYBALL	459

AYRAPETYANTS, L.R., DOCTOR OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR, HEAD OF THE DEPARTMENT OF SPORT GAMES OF THE UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE, TASHKENT PRIORITY OF THE SYMMETRIC DEVELOPMENT OF RIGHT- AND LEFT MOTOR FUNCTIONS IN SPORTS	462
KOZIN V. V., ZYKOV A. V. SITUATIONAL STRUCTURE OF COMPETITIVE PLAY ACTIVITY IN THE TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS	467
LYUBOSHENKO T.M., FLYANKU I.P. CURRENT ISSUES OF PHYSICAL READINESS STUDENTS 12-14 YEARS	471

4	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային մարզման բժշկական և սաբսպորտային ասպեկտները Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки Medical and biological aspects of physical education and sports training
---	--

АГАДЖАНЫЯН М.Г. ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ХРОНИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО СЕРДЦА	474
АПОКИН В.В., ПОВЗУН А.А. ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ	477
БАНИКОВА Р.А., МАГНУШЕВСКИЙ Ю.В. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ В КОМПЛЕКСЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОТЕНЦИАЛ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ С ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ	481
ВДОВЕНКО Н.В., ИВАНОВА А.М., СМУЛЬСКИЙ В.Л., ХРОБАТЕНКО А.В. РАЗРАБОТКА НОВОГО ЭРГОГЕННОГО СРЕДСТВА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАНОТЕХНОЛОГИЙ	484
ВЛАСОВА С.В. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ГРЕБЦОВ.....	488
ГАТИЛОВА Г. Д. БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	491
ГРИГОРЯН С.В., ШАЛДЖЯН А.Л., СААРЯН А.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОЗДАНИЯ БАЗОВОЙ МОДЕЛИ ЭЛИТНОГО ФУТБОЛИСТА	495
ГУБА В.П. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ОДАРЕННОСТИ И ТАЛАНТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	498
ДАВИДЕНКО Е.В., ЯЦКО М.В. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	502

ДЬЯКОВ В.Г., КОНОТОВСКОЕ П.Ю., САМУСЕВ Р.П., ЦАРАПКИН Л.В. СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ И СТРУКТУРНО - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЦА	504
ЗУБОВСКИЙ Д.К. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ МАГНИТОТЕРАПИИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....	508
КАШУБА В. А., НОСОВА Н.Л. ВИЗУАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ БИОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	511
КАПИЛЕВИЧ Л.В., КАБАЧКОВА А.В., КИРОНЕНКО Т.А. МИОКИНЫ – БЕЛКИ, ПРОДУЦИРУЕМЫЕ МЫШЕЧНЫМИ КЛЕТКАМИ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.....	515
КИСПАЕВ Т.А., РАМАШОВ Н.Р. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОГО КАЗАХСТАНА.....	519
МАКОГОНОВ А.Н. ВЛИЯНИЕ ВЫСОТЫ МЕСТНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВО ВРЕМЯ ПЕШЕГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТУРИСТОВ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ	523
МАРТИРОСЯН А.С. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	527
МИЛАШЮС К. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ.....	530
МУХАМЕДЖАНОВ Э.К., КАСЫМБЕКОВА С.И. НОВЫЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	533
ОРЕХОВ Е.Ф., ПОПОВА А.Ф. АДАПТАЦИЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ КАК КАЧЕСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	536
ПОЛЯКОВА Т.Д., ЗУБОВСКИЙ Д.К., РЫБИНА И.Л. ДИНАМИКА АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ КОМБИНИРОВАННОМ ПРИМЕНЕНИИ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ И ГЕМОМАГНИТОТЕРАПИИ	539
ПУХОВ А.М., МОИСЕЕВ С.А., ИВАНОВ С.М., ГОРОДНИЧЕВ Р.М. МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПРИЦЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	543
ПУТРО Л.М. КОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВЫХ РАЦИОНОВ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ДИЕТИЧЕСКИХ ДОБАВОК.....	547
РОГУЛЕВА Л.Г., КОРЯГИНА Ю.В., ЗАМЧИЙ Т.П. ОПТИМИЗАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У БОРЦОВ И СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА МЕТОДОМ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ	550

РУДНИЦКИЙ А., ОДНОРАЛОВА Н. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	553
РУСАНОВА О.М. ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ РЕАКЦИЙ АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ.....	557
САРЫЕВ А., СОПЫЕВ ДЖ., НУННАЕВ Х., ЯЛКАПОВА Г. МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ГОРЕШ.....	561
ТЕР-МАРКАРЯН Н.Г., НАЛБАНДЯН Г. Л. СОЧЕТАНИЕ МЕТОДОВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ, МАССАЖА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	563
ФЕРОЯН Э.В. АДАПТАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ВНЕШНЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.....	566
ШЛЫК Н.И. НОВЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ.....	570
EWA JÓWKOА, JERZY SADOWSKIB, WILHELM GROMISZB, IGOR CIEŚLIŃSKIB, TOMASZ NIŻNIKOWSKIB SOD2 GENE POLYMORPHISM AND OXIDATIVE STRESS PARAMETERS RESPONSES TO THREE-MONTH SWIMMING TRAINING.....	575

ДРЕВНИЙ ТУРАН И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

ЗАКИРЬЯНОВ К.К.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация: в данной статье на основе научно-обоснованных фактов доказываем, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр.

Ключевые слова: античные Олимпийские игры, Олимп, кочевые племена, шумеры, дорийцы, скифы, Спарта, автохтонный народ, флективные и агглютинативные языки, изобретение железа, приручение лошади.

Введение. В данной статье автор на основе научно-обоснованных фактов доказывает, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр.

Сегодня учеными установлено, что первую цивилизацию на планете Земля в 4 тысячелетии до н.э. в долине рек Тигр и Евфрат создали шумеры - выходцы из евразийских степей, так называемые *прототюрки*. Отмечу, что в древнем городе-государстве Урук (с тюркского, казахского переводится как «семя», в переносном смысле – начало всех начал) чтили трех богов: Инанну (в казахском языке «илану» означает «вера, подчинение») - богиню плодородия и плотской любви; богиню Ана (по-казахски – мать) и её брата Уту (по-казахски «от» - очаг, огонь) - бога Солнца. Ведущий советский исследователь «мертвых» языков Передней Азии И.М. Дьяконов в работе «История древнего мира. Города-государства Шумера» [1] приходит к выводу, что наиболее древние месопотамские тексты – примерно с 2900 по 2500гг. до н.э. написаны на шумерском языке, который был господствующим в Древнем Шумере. В то же время, археологи и лингвисты определили, что восточные семиты были автохтонами Месопотамии, которые были завоеваны пришлыми с евразийских степей, кочевниками – шумерами. Выдающийся египтолог Гастон Масперо в работе «Древняя история народов Востока» [2] установил, что шумеры являлись скотоводческим народом, пришедшим в Месопотамию именно из степей Северной Азии, где сегодня проживают, в частности, казахи.

Мы подробно говорим о шумерах с одной лишь целью – подчеркнуть, что то же самое через две тысячи лет происходило в Древней Греции, а пришельцами-завоевателями и в Шумере и в Древней Греции был один и тот же народ кочевых племен евразийских степей.

Выдающийся английский ученый Л.Вулли [3], говоря о цивилизации, созданной шумерами в Месопотамии, писал: «... их цивилизации, которая, словно факел в ночи, осветила еще погруженный в варварство мир, выпала высокая честь стать еще одной движущей силой в истории человечества. Мы выросли в такое время, когда началом всех начал в искусстве считалась Греция, когда думали, что сама Греция, словно Паллада, появилась из головы Зевса – олимпийца (выделено мной – К.З.). Но нам удалось убедиться в том, что свои жизненные силы она черпала в культуре лидийцев, хеттов, финикийцев, жителей Крита, Вавилона, Египта – им всем она в немалой степени обязана своим расцветом, корни ее уходят еще дальше вглубь веков: за всеми этими народами стоят шумеры»... (выделено мной – К.З.).

Профессор М. Булатова и выдающийся спортсмен и общественный деятель С. Бубка в книге «Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры» [4] пишут: «само возникновение и развитие в Древней Греции Олимпийских игр и других крупнейших всегречес-

ких соревнований – Немейских, Истмийских и Пифийских игр – за много веков до нашей эры является загадкой мировой истории. Какие основания были для того, чтобы эти Игры не только зародились, но и, постоянно совершенствуясь, приобрели огромную популярность и превратились в одну из ярчайших сторон древнегреческой цивилизации? (выделено мной – К.З.). Как могло получиться, что в ни одной из крупнейших мировых империи, ни в наиболее развитых странах мира и через два с половиной тысячелетия не появилось явление, способное сравниться с крупнейшими древнегреческими соревнованиями?»?

В данной статье мы попытаемся разгадать эту загадку мировой истории. В капитальном труде «История человечества», написанном немецкими учеными Бригиттой Байер и другими [5] о зарождении Олимпийских игр говорится следующее: «Начиная с 776 г. до н.э., первые исторически засвидетельствованные праздничные игры в честь бога Зевса устраивались в священной области Олимпия, на северо-западе Пелопоннеса – в главном месте поклонения Зевсу. Игры включали театрализованные культовые церемонии и спортивные состязания. Каждый участник - допускались только свободные греки (выделено мной –К.З.) – должен был иметь безупречную репутацию и тренироваться 9 месяцев на родине и 30 дней в Олимпии. Четырехлетний цикл становится основой греческого летоисчисления.

Если вначале в программе спортивных состязаний стоит бег на одну стадию (192,27 м.), то в 724 г. до н.э. спортсмены бегают уже на длинные дистанции. Шестнадцать лет спустя к соревнованиям по бегу добавляются борьба и пятиборье, состоявшее из бега, прыжков в длину, метания диска, метания копья и борьбы. В 688 г. до н.э. появляется кулачный бой, в 680 г. до н.э. - состязания колесниц, запряженных четверкой лошадей. Во время 33-х Олимпийских игр 644 г. до н.э. в программу впервые включаются вольная борьба, панкратион, как сочетание классической борьбы и кулачного боя и конное состязание. Так сформировалась стандартная программа античных Олимпийских игр».

Согласно легендам, Олимпийские игры впервые организовал в незапамятные времена Геракл (по Евсевию в 1210-е гг. до н. э.), которые проводились один раз в 5 лет. Затем традиция Игр прервалась и была возобновлена при элидском царе Ифите и содействии спартанского правителя Ликурга.

Олимпия находилась в провинции Элида, в 350 км. от Спарты. Теперь посмотрим, что из себя представляла Греция в период зарождения Олимпийских игр? Как известно из источников, в 20-22 веках до н.э. на Пелопоннесе поселилась первая группа переселенцев-пеласгов, затем в 18 в. до н.э. на Пелопоннес переселяются ахейцы - кочевые племена Центральной Азии, которые через два столетия создадут в Греции неповторимую микенскую культуру. Что касается пеласгов, то о них Геродот [6] пишет: «... На каком языке говорят пеласги, я точно сказать не могу... Пеласги говорят на варварском языке...». Как известно, варварами просвещенная Европа называла кочевые племена евразийских степей. О том, что ахейцы тоже были родом из евразийских степей говорит, к примеру, профессор археологии Л.С. Клейн, автор монографии «Время кентавров: Степная прародина греков и ариев» [7], который пишет со ссылкой на греческого антрополога Л.Ангел, исследовавшего черепа микенцев, что они принадлежат древнему населению внутриконтинентальных степей. Далее, со ссылкой на немецкого ученого С.Пеннера, словацких археологов Я.Лихардуса и И. Владара, он отмечает удивительное сходство микенской и степных культур Древнего Турана. Это же касается и языка насельников Древней Греции. Российский ученый А.Р. Конторович в работе «Языки, генетика и археология» [8] пишет: «Около 50 процентов греческих слов не имеют надежной индоевропейской этимологии. Эта ситуация, на мой взгляд, может объясняться только слиянием словарного состава двух различных языков в доисторический период... Топонимы и слова, описывающие рельеф и флору, убедительно свидетельствуют о том, что греки не были автохтонным населением.

Мы не должны также забывать о существовании минойской цивилизации на Крите и ее не дешифрованном языке, сохранившимся на линейных табличках «А». Независимо от того, что это за язык, он говорит о наличии в Греции высокоразвитой цивилизации, предшествовавшей греческой». О том, что это язык обитателей евразийских степей – предков современных тюркских народов, задолго до А.Конторовича сказал шведский историк и языковед XVIII в. Иоханн Ире в работе «Шведско-готский лексикон (словарь)» [9], который сделал вывод, что греческий, латинский, германские и славянские языки происходят от единого корня – «скифского».

Наши выводы о роли кочевников центрально-азиатских степей в формировании этнического состава Древней Греции подтверждают и советские ученые К.Ф.Смирнов и Е.Е.Кузьмина, которые в работе «Происхождение индоевропейцев в свете новейших археологических открытий» [10] сделали вывод о том, что: «Обряд ритуального захоронения коней, зафиксированный в Греции в толосах Микен, не имеет истоков в Средиземноморье. В степи же он известен с III тыс. до н.э.». Этот обряд тоже является элементом культуры кочевников, который ими был распространен в Греции, после ее завоевания.

Отметим, что вместе с ахейцами на Пелопоннес приходят кочевые племена ионийцев. В 12-м веке до н.э., а по некоторым данным, в 13-ом веке до н.э. на Пелопоннес приходят другие кочевые племена дорийцев, которые, разрушив плоды микенской культуры, устанавливают полное господство на полуострове. Таким образом, в период зарождения античных Олимпийских игр в Греции безраздельно властвуют кочевые племена дорийцев. Каково же этническое происхождение этих племен? Ответив на этот вопрос, мы ответим и на главный вопрос - какой народ стоял у истоков зарождения древнегреческих Олимпийских игр? Немецкий археолог, эпиграфист и историк Эрнст Курциус считал, что «происхождение ахейцев и ионийцев неизвестно, а дорийцы автохтонны в Азии», при этом, он имел ввиду Иран и Индию. Профессор М. Булатова и С. Бубка в упомянутой выше книге [4] считают, что «дорийцы пришли с севера Пелопоннеса». Так ли это на самом деле? Я утверждаю, что племена дорийских завоевателей пришли со степей Центральной Азии. В цитированной выше книге «История человечества» [5] на стр. 77 читаем: «... Спарта (самоназвание *Лакедемония*) была основана в начале VIII в. до н.э. после объединения дорийских племен (выделено мной – К.З.). Спарта не была полисом в прямом смысле этого слова, скорее свободным поселением. В поработанных областях *Лаконии* и *Мессении* возникли бесправные социальные группы рабов – илоты. Каждый гражданин Спарты обладал наделом от 11 до 15 га, которые, однако, обрабатывались не ими, а рабами – илотами, спартанцам воспрещался подобный труд. Если илоты были полностью имевшими свободу, то перизки, не являвшиеся спартиатами по происхождению и жившие в завоеванных районах, обладали личной свободой, но были лишены всех политических прав. Перизкам разрешалось только заниматься торговлей и земледелием и запрещалось вступать в спартанские армии». Отметим, что им запрещалось участвовать и на Олимпийских играх.

Таким образом, еще раз подчеркнем, что в период зарождения античных Олимпийских игр на Пелопоннесе безраздельно господствовали племена дорийцев, которые, объединившись, создали Спарту и стояли во главе организации Олимпийских игр. Ж.Байжумин в работе [11] пишет: «Существует целый ряд, по большей части совершенно надуманных теорий о происхождении спорта, среди которых исторически верной можно признать лишь одну – военную. Так называемая «Теория войны» рассматривает физическую культуру и спорт, прежде всего, как средство развития различных физических навыков, необходимых для ведения боя». В этом смысле, продолжает он далее: «Особняком стоит, являющая собой довольно неординарный исторический случай греческая Спарта, где выходцы из трёхста местных аристократических родов воспитывались в предельно аскетичной среде специальных воен-

ных школ. Искусственное воссоздание сурового быта, схожего с реальными военизированными условиями степной жизни, способствовало сохранению в спартанском обществе высоких нравственных норм и основных воинских традиций степных предков. Закономерным следствием такого воспитания стали отмеченная античными авторами большая сплоченность спартанцев и чрезвычайная военная мощь их сравнительно небольшого государства...».

С началом Олимпийских игр спартанцы принимают в их активное участие и в VII в. до н.э. свыше половины побед во всех видах состязаний были из *Лакедемона*. Разумеется, участие на столь представительных спортивных состязаниях, как Олимпийские игры, было для спартанцев и других свободных греков возможностью продемонстрировать физическое совершенство своего тела, но нельзя исключать и сферу досуга и развлечений. Известный историк XIX в. В.В. Григорьев в работе «О скифском народе саках» [12] так объясняет причины культурного превосходства кочевых племен над оседлыми земледельцами: «Несомненно, что для укрепления мысли необходимы два условия: досуг и общение. Кочевые же в отношении к тому и другому находятся в положении гораздо более выгодном, чем земледельцы... Горизонт ума у кочевника шире, чем у селянина, мыслительные способности его гибче, сообразительность живее». «Хлеба и зрелищ», - говорил древнеримский поэт и сатирик Ювенал, описывая нравы современного ему римского народа. Точно также было и в Древней Греции. Спортивная программа первых Олимпийских игр была минимальной – всего одна дисциплина – бег на одну стадию, все остальное было развлечением для правящего класса дорийцев. Этим самым я отчасти даю ответ на вопрос профессора М.Булатовой и С.Бубки о причинах зарождения Олимпийских игр.

Рассмотрим более подробно этническое происхождение дорийских племен. Цитированный мной Жумажан Байжумин в другой книге «Туран. Взгляд на историю человеческого общества» [13], со ссылкой на книгу Церена Эриха «Библиейские холмы» [14], говорит о том, что «дорийцы в Греции именовались данайцами, в Палестине - филистимлянами, в Ассирии – «мушками», а в Египте – «народами моря». Ю.Д.Петухов, Н. И. Васильева в книге «Евразийская империя скифов» [15] пишут относительно филистимлян, что «они принадлежали к кочевым народам, проникшим из глубинных областей Балканского полуострова, Средней и Восточной Европы на иллирийские и греческие берега Средиземного моря». В этой же книге они говорят о скифском царе Танае (Данае), который возглавлял нашествие «народов моря» на Египет в XIII в. до н.э. Еврипид в утраченной пьесе «Архелай» писал, что Данай, прибыв в Аргос и основав там «город Инаха», постановил, что пеласги отныне должны называться данайцами. Отметим, что в Греции почти всех пришельцев – кочевников называли либо пеласгами, либо ахейцами, либо дорийцами. Это еще одно подтверждение, что дорийцы и данайцы один народ. Таким образом, мы установили, что дорийцы, они же филистимляне, являлись скифским народом, ареалом обитания которых являлись евразийские степи Центральной Азии.

Более того, если заглянуть еще на 400 лет вглубь веков, то мы узнаем, что Ахилл, возглавивший данайцев Спарты в Троянской войне, был по происхождению тоже скифом. Согласно древнегреческому историку и ученому Флавию Арриану (95-175 гг. н.э.), Ахилл был исторической личностью, который был изгнан со своей родины, находившейся в степном Приазовье, другими «скифами», после чего поселился в Фессалии [16]. Об этом же говорит и Анатолий Абрашкин в книге «Скифская Русь» [17], который на стр. 93 пишет со ссылкой на «Илиаду Одиссея», что «Ахилл выходец из Киммерии». Как известно, киммерийцы проживали в причерноморских степях, откуда они в VIII в. до н.э. были вытеснены скифами. Таким образом, мы установили, что Ахилл, возглавивший данайцев Спарты в Троянской войне, был по происхождению не только скифом, но и киммерийцем. Автор этой статьи в книге «Тюркская сага Чингисхана и KZ фактор» [18], английский перевод которой вышел в издательстве

Hertfordshire Press в 2014 году в Лондоне, презентация которой состоялась в июне 2014 года в Британской библиотеке, на стр. 21 цитирует византийского историка Прокопия из Кесарии: «... В древности великое множество гуннов, которых тогда называли киммерийцами ...» [19]. Таким образом, племена киммерийцев и гуннов являются этнокультурными родственниками, не забудем этот факт. Идем дальше. Ученый – синолог из Англии Э.Х. Паркер в работе «Тысяча лет из истории Татар» [20] четко заявляет: «Скифы, гунны и тюрки были различными стадиями исторического развития одних и тех же племен». Такой же точки зрения придерживается и другой британский ученый Гордон Чайлд, который в работе «Арийцы: Основатели европейской цивилизации» [21] полностью соглашается с ученым Миннзом, что «скифы были этническими и культурными предшественниками гуннов и татар».

Таким образом, мы установили, что дорийцы были этнокультурными предками современных тюрков и пришли они на Пелопоннес в 12-м веке до н.э. с евразийских степей, а в 8 веке до н.э. стали родоначальниками древнегреческих Олимпийских игр. К такому же выводу приходит и крупный казахский ученый Ж. Байжумин [13], который на стр. 61 делает безапелляционный вывод: «И Олимпийскими играми, и знаменитыми греческими философскими школами, и не менее знаменитыми художественным искусством и поэзией эллинов европейская культура обязана дорийским степным скотоводческим племенам. Тому самому «дикарю» (Карл Маркс), пришедшему в конце II тыс. до н.э. на полуостров Пелопоннес из Турана...». Здесь Ж. Байжумин цитирует знаменитое выражение Карла Маркса о том, что «... сквозь греческий род проглядывает дикарь» [22].

К сказанному, в качестве дополнения, подкрепляя наши выводы, можно добавить утверждение из цитированной выше книги А. Абрашкина [17], который на стр. 85 утверждает, что ионийцев, которые вместе с ахейцами прибыли на Пелопоннес в 18 в. до н.э., греки называли ванами или ванийцами. Как известно, ионийцы сыграли ключевую роль в колонизации Грецией Малой Азии и Северного Причерноморья. После окончания Троянской войны ваны или ванийцы, которые были на стороне оборонявших Троию, ушли на Кавказ и создали Ванское царство, ставшее центром государства Урарту, на Армянском нагорье.

В 21-м веке ваны – это сваны Сванетии. В книге автора этой статьи «Под знаком волка. Тюркская рапсодия» [23], презентованной на английском языке в Королевском географическом обществе Великобритании в 2012 году, приводятся доводы о генетическом родстве сванов Кавказа и рода суан казахского народа. Язык и обычаи кавказских сванов и казахских суанов почти идентичны. К примеру, «лед» у казахов «мұз», у сванов «мус»; «я» у казахов «мен», у сванов «мі»; «ты» - у казахов «сен», у сванов «сі»; «земля» у сванов «гim», у казахов «құм»; «соловей» у казахов – бұлбұл, у сванов «булбул»; «овечка» у казахов – «ешкі», у сванов «ешхві» и т.д. Это еще раз доказывает нашу гипотезу о том, что ахейцы, ионийцы, а чуть раньше пеласги, пришли на Пелопоннес из степей Евразии.

Теперь несколько слов о причинах экспансии кочевых племен евразийских степей в страны Средиземноморья.

Во-первых, сегодня можно считать установленным тот факт, что задолго до того, как в мире наступил «железный век», а его приход ученые датируют 8 в. до н.э., в Великой Степи уже научились производить железо. В 70-х и 80-х гг. экспедициями Уральского и Челябинского университетов, под руководством профессоров В.Ф. Генинга и Г.Б.Здановича, на территории Кустанайской области Казахстана и Курганской области Российской Федерации была открыта ставшая всемирной сенсацией «страна – городов», а соответствующая культура названа аркаимско-сынтастинской, датируемой 4-м тыс. до н.э., которая предшествовала андроновской культуре 2-го тыс. до н.э. на территории Казахстана. В четырехугольнике, образуемом на севере рекой Уй, на юге городом Джетыкара, на западе рекой Урал и на востоке рекой Тобол, обнаружено 22 города и связанных с ними некрополей и мелких селищ. Главным

занятием жителей протогорода Аркаима было производство и обработка металла. Профессор А.К. Нарынбаева в книге «Аркаим. Очаг мировой цивилизации, созданный прототюрками» [24], на основе анализа огромного массива научных данных, пришла к выводу: «Археологические раскопки показывают, что Сарыарка (степи Центрального Казахстана – К.З.) и регион «страны городов» уже в 5-м тыс. до н.э. были одними из мощнейших центров мирового металлургического производства». Выдающийся американский ученый Генрих Льюис Морган в своем капитальном труде «Древнее общество» [25] о предке евразийских кочевников написал следующие бессмертные строки: «Когда варвар, продвигаясь вперед шаг за шагом, открыл самородные металлы и научился плавить их в тигле и отливать их в форме; когда он сплавил самородную медь с оловом и создал бронзу: и, наконец, когда еще большим напряжением мысли он изобрел горн и добыл из руды железо – девять десятых борьбы за цивилизацию было выиграно». О том, что именно туранцы – скифы были теми самыми «варварами», умениями и знаниями которых было изобретено железо, в своих трудах показали древнегреческие ученые и мыслители, в том числе, Эфор, который название железа не употреблял без приставки «скифское». Геланик считал, что изобретение железного оружия принадлежит скифам [16]. Отметим, что обладатели железа и изделий из них получили огромное преимущество перед другими народами. Крупные советские ученые В.М. Масон и Н.Я. Мерперд пришли к выводу, что колесо и колесный транспорт были впервые созданы степняками [26]. Историк и философ Диоген Лаэртский приписывает скифу Анахарсису изобретение плуга, гончарного круга и якоря.

Таким образом, мы установили, что именно на территории евразийских степей, задолго до появления железного века в остальном мире, были совершены революционные открытия, поставившие обитателей Великой Степи в гораздо более высокое и выгодное положение по сравнению с другими народами.

Другим революционным открытием Великой Степи явилось приручение лошади. На территории Северо-Казахстанской области совместно с учеными Питсбургского университета (США), Бристольского и Эксетерского университетов (Великобритания) были проведены археологические изыскания, результатом которых стало открытие так называемой ботайской культуры. Руководитель экспедиции Школы географии, археологии и земных ресурсов при Эксетерском университете Alan Outram считает установленным тот факт, что лошади в Казахстане были одомашнены на тысячу лет раньше, чем в Европе [27]. Доктор исторических наук Ахмет Токтабай в книге «Қазақ жылқысының тарихы» [28] приводит следующее высказывание С.И. Вайнштейна [29]: «Есть все основания полагать, что стремяна впервые широко использовали алтайские тюрки. Они не только всадники, проводящие всю жизнь на конях, но вместе с тем металлурги, обладающие высоким мастерством по плавлению и обработке металла. Среди центрально-азиатских кочевников они не зря известны как искусные плавильщики и мастера железных дел». Оказалось, что еще в 4-м тыс. до н.э. дикая лошадь была приручена именно на территории современного Казахстана. Были обнаружены при проведении археологических раскопок элементы уздечек, стремян, седел. Таким образом, обитатель Великой Степи получил решающее преимущество перед другими в средствах коммуникации. Выдающийся немецкий ученый Альфред Вебер об этом писал четко и определенно: «Мировая история творилась под аккомпанемент топота громадных масс стратегической конницы кочевников» [30].

Теперь задумаемся, как были использованы эти изобретения предками жителей евразийских степей. Как известно, на территории Великой Степи преобладает резко-континентальный климат, температура колеблется от -40 зимой, до +40 летом. В этих условиях традиционная семья выжить не могла, и степняки придумали полигамную семью. Только семья, в которой от нескольких жен были десятки детей и сотни внуков, могла выжить в этих экстре-

мальных условиях. Экономика в степи была экстенсивной, единственным мерилom богатства был скот, количество которого зависело от размеров пастбищ. Поэтому для увеличения своего состояния одни семьи выживали с насиженных мест другие, менее обеспеченные семьи. Так появились, по выражению античного историка Помпея Трога, «Изгнанники из Скифии». Таким образом, более слабые семьи вынужденно покидали Степь и приходили на территорию оседлых народов, но при этом они имели в руках железное оружие, а под собой добротного коня, а самое главное - они были непревзойденными воинами. Крупный исследователь кочевой цивилизации А.Хазанов в своей книге «Кочевые государства и государства кочевников» [31] отмечал, что: «... Сам кочевой образ жизни был одновременно естественным воспитанием военных навыков... Кочевники становились воинами естественным путем, благодаря своему жизненному укладу...» А другой крупный российский ученый, основатель идеи евразийства Н.С. Трубецкой в работе «О туранском элементе в русской культуре» [32] сказал еще более жестко: «Ни одна историческая среда не может, пожалуй, дать такого подбора образцов военной годности и доблести, какие дает кочевой мир».

Так вот, придя на территорию оседлых народов, кочевые племена, а их было меньшинство, селились кучно, создавая предпосылки появления укрепленных поселений. Для своего существования они облагали налогом местное автохтонное население, создавая, в свою очередь, предпосылки появления институтов государства (налоговые органы, полиция, судебная система и т.д.). Ж. Байжумин в книге «Деяния ариев» [11] на стр. 24 пишет, что: «...В своем первоначальном главном значении цивилизация выступает синонимом государственности. Государственности, предполагающей сложное социальное устройство общества с наличием в нем привилегированного (правлящего) меньшинства людей, непосредственно не вовлеченных в его экономическую (производственную) деятельность. Так возникали на территориях оседлых народов бинарные общества, где верхний правящий класс составляли пришельцы – кочевники Великой Степи. Высший класс эксплуатировал низший класс - автохтонный народ. Мы это описали на примере Древнего Шумера, когда коренными народами – восточными семитами Месопотамии управлял пришлый народ шумеров, наблюдаем это и на материалах Древней Греции, когда пришедшие на Пелопоннес кочевые племена дорийцев устанавливали такое же бинарное общество, где автохтонное население были либо илотами - рабами, либо периэками - торговцами и ремесленниками. И только верхний слой общества, образуемый из кочевников – дорийцев были свободными гражданами и имели все права, в том числе право принимать участие в Олимпийских играх. Надо отметить, что подобные процессы происходили не только на Балканах и в Месопотамии, но и на востоке, в Китае. К примеру, комментируя исторические процессы в Китае, возникающие после вторжения кочевых племен евразийских степей, историк Поднебесной Вэй Цзюй сян [33] отмечал, что китайская цивилизация развивалась в результате взаимодействия двух противоположных начал: «женской», расположенной на юго-востоке Китая с автохтонным земледельческим населением монголоидного типа и «мужской», пришедшей с северо-запада, скотоводческих племен европеоидного народа. Другой китайский историк Ван Тун-Лин [34] происхождение своего народа описывал как волнообразный процесс, протекавший в направлении с запада на восток, т.е. опять в результате завоевания евразийскими кочевниками территорий автохтонных жителей Китая.

Другим, не менее важным поводом для оккупации кочевыми племенами оседлых земледельцев, была необходимость осуществления функций, связанных с полигамностью общества. То есть, кочевые племена, имевшие превосходство в вооружении и коммуникации (под ними была лошадь), приходили к оседлым земледельцам с целью добычи жен и рабочих. В китайской хронике «Ган-шу», в рассказе о правлении древнетюркского вождя Чулохана говорится о том, что в 619 г. его младший брат Були-ше во главе 2-х тысяч конного от-

ряда забрал в городе Бан-Чжоу всех женщин и девиц и ушел. В другой китайской хронике есть сообщение о том, что в ходе одного похода гуннов в Шэнь-Си (II в. до н.э.) в Степи было уведено пятнадцать тысяч девушек и молодых женщин... [35]. Об этом же пишет и Л. Гумилев в работе «Древние тюрки» [36]. Дословно: «Пленницы из Китая выводились при удачных походах тысячами».

Надо отметить, что в Великой Степи было налажено и крупное товарное производство изделий из шерсти, кожи, продуктов питания из мяса, молока. Поэтому требовалось большое количество женских рук для работы на этих степных фабриках.

Обоснованный мной тезис о причинах захвата кочевыми народами территорий оседлых земледельцев полностью согласуется с завоевательной концепцией «возникновения классовых обществ и государств», выдвинутой крупными западными исследователями, такими, как Ратцель, Гумплович, Опенгеймер, Прицак и другими, увидевшими в кочевниках основной фактор или движущую силу этого явления [37].

В фундаментальной серии «Археология СССР» в разделе «Энеолит СССР» читаем: «Междуречье Буга, Днестра и Дуная явились важнейшим плацдармом вторжений степных племен в Подунавье и на Балканы. Сама возможность таких вторжений и решающих воздействий на высокоразвитые центры раннеземледельческого энеолита южных областей обусловлена уже достаточно сложной социальной структурой степных коллективов. В совокупности с фактами освоения огромных степных пространств, создания сложных укрепленных поселений и величественных, крайне трудоемких погребальных сооружений, развития ряда производств и активных многосторонних связей она свидетельствует о наличии древнемного (ботайско-суртандинского) населения больших и мощных племенных объединений. Только такие мощные объединения могли совершать смелые и далекие «броски» в густонаселенные районы Северо-Западного Причерноморья, Подунавья, Балканского полуострова и, как мы увидим ниже, в далекие области азиатских степей» [38]. А крупный американский ученый Дж.П.Мэллори, также отмечая активную миграцию степняков в эпоху бронзы в западном направлении в V – IV тыс. до н.э., пишет: «Археологические данные убедительно свидетельствуют о потоке населения из степных областей на запад – до Тисы и на Балканы. Стимулом к началу миграции могла стать очень мобильная экономическая стратегия при наличии социальной организации, способной ассимилировать и подчинять себе различные этноязыковые группы» [39].

Таким образом, дополняя авторов «Археологии СССР» и Дж.П.Мэллори, мне, как кажется, удалось раскрыть те самые стимулы и причины великих экспансий степных жителей Евразии в зону проживания оседлых народов.

Вернемся теперь к Олимпийским играм Древней Греции. Как мне известно, сами греки не могут объяснить этнонимии слова «Олимпия». В этой связи, хочу привести исследование российского ученого Ю.Н. Дроздова, изложенного им в обстоятельном труде «Тюркоязычный период европейской истории» [40]. Ю. Дроздов, в частности, пишет, что «древняя или исходная этноязыковая принадлежность того или иного народа или племени может быть предопределена его самоназванием...». Вопрос только в том, в каком виде до наших дней дошла автоэтнонимия тех или иных племен давно минувших дней? В науке принята четкая двусоставная классификация языков мира: флективные и агглютинативные. Во флективных языках, в процессе их многовекового развития структура слова претерпевает значительные изменения и с течением времени структура слова во флективных языках приобретает, как правило, совсем другой фонетический строй. В этом смысле в изучении этнических корней - носителей флективных языков - имеются большие проблемы. К примеру, языки народов большинства стран Европы относятся к флективным языкам. Совсем другое дело, языки тюркских народов. Они относятся к группе так называемых агглютинативных языков. В этой груп-

пе языков корневая часть слов почти не меняется на протяжении тысячелетий и остается фонетически неизменной. Таким образом, фонетический строй этнонимов и слов, содержащихся в языках народов агглютинативного типа, в современную эпоху можно обнаружить и в древних письменных источниках. Как утверждает крупный ученый филолог Буданова В.Н. в своей работе «Этнонимия племен Западной Европы: рубеж античности и средневековья» [41] «... этнонимы, как названия, обладают консервативностью и огромной жизнеспособностью. Они свято хранились соответствующей общностью и передавались из поколения в поколение...». В особенности этот вывод характерен для этнонимов тюркоязычных народов. Все эти данные позволили Ю.Дроздову прийти к следующему выводу: «... Фонетическая устойчивость тюркоязычных лексических единиц и является той уникальной особенностью, которая позволила по единичным терминам, относящимся к весьма отдаленным временам, в частности, по этнонимам определять тюркоязычную принадлежность того или иного племени или целого народа...» (выделено мной – К.З.). Ю. Дроздов определяет правила образования этнонимов в тюркоязычных языках. Эти правила заключаются в следующих грамматических схемах: слияние простых слов в сложные и соединение отдельных слов с аффиксами. Как он пишет: «... в первом случае начальная составляющая сложного слова выполняет функцию определения к последующей, которая является определяемым словом... В качестве определения используются различные части речи - прилагательные, числительные, корневые части глаголов. В качестве определяемого слова используются, как правило, существительные».

Есть большая группа этнонимов, где в качестве определяемого слова используются всего несколько одних и тех же слов, но с разным набором определений. Эти, как бы типовые определяемые слова служат достаточно надежным этническим маркером тюркоязычных народов. Такими словами, в частности, являются: ир (ер) – муж, мужчина, с фонетическими вариантами – ар, эр, ур, ор; мин – я, с фонетическими вариантами – мен, ман, бан; бай – богатый, хозяин, господин, с фонетическими вариантами – би, бей, май, пи, бик, бэк; ас – низ, низовой, с фонетическими вариантами – аз, уз, ус. Иногда определяемое слово может занимать положение первой составляющей. Эти правила Ю.Дроздов иллюстрирует на некоторых примерах. Возьмем территорию проживания русов – варягов в начале первого тысячелетия н.э. – остров Осилля или Эзель в Балтийском море. Этот этноним Ю.Дроздов расшифровывает как АсИльИя или АсЕльЎя, т.е. «страна народа ассов», а асы - тоже тюркоязычные народы. Здесь слова «ель», «иль» по-казахски обозначают «страна», «народ», а «ұя», «ия» - это опять же по-тюркски, казахски обозначают слова «дом», «гнездо», «страна». В книге «Под знаком волка. Тюркская рапсодия», в главе «Скифская Русь. Что первично - казахское орыс или славянское Рус?» автор данной статьи приводит многочисленные примеры из источников, говорящие о том, что предки современного русского народа были тюрками. К примеру, арабский историк Аль-Ханафи пишет: «Описание страны русов. Они большой народ из турков. Страна их граничит со славянами... Народ этой земли светлокожий, высокого роста. Они самые дурные нравом из творений Аллаха великого, и язык их неизвестен» [42]. В Бертинских анналах [43] зафиксировано, что правитель русов носил титул кагана. Этот титул был присущ только правителям тюркоязычных народов. Махмуд Кашгарский в книге «Собрание тюркских наречий» [44] писал, что этнос древних русов обитал на Алтае. Русы в составе гуннских войск пришли в Европу, потом уже на её восточной окраине создали Русь Великую. Н.В. Кюнер в книге «Китайские известия о народах Южной Сибири, Центральной Азии и Дальнего Востока» [45] пишет дословно, что «... Русские именно переселенцы племени усунь. Это точно может быть доказано». Он уточняет, что государство Усунь находилось между Дуньхуаном и Циляном, а его жителей называли олосами. Сравните: олоос и казахское

орыс! В грузинском источнике 1042 г. об осаде Константинополя в 626 г. говорится: «Осада и штурм великого и святого града Константинополя скифами, которые есть русы...».

Об общности русов и тюрков также говорят былины и сказки этих народов.

Андрей Никитин, сопоставляя русский эпос с эпосом других славянских народов, приходит к выводу, что его нельзя считать собственно славянским, ибо ничего подобного в былине западные и южные славяне не знают и не знали. Сравнивая его с европейским эпосом, он заключает: «Ни один эпос европейских народов, описывающий именно деяния героев, не знает такого внимательного и любовного отношения к природе – к просторам, ветрам, солнцу и небу, деревьям и травам, птицам и зверям, быстротекущей воде и облакам, как русские былины. **И в этом сопоставить его можно только с тюркским-казахским эпосом** (выделено мной – К.З.), где мы находим все то же самое, только там еще больше природы и меньше признаков города [46].

Ю.Н. Дроздов же считает, что русы к славянам вообще не имеют никакого отношения. На стр. 110 [40] он пишет, что «... все средневековые авторы русов и склавен («славян») считали разноэтничными народами...» Русы, русские, как мы убедились, этнически родственны с тюркскими народами. Великий русский писатель Ф.М. Достоевский по этому поводу писал: «Россия не в одной только Европе, но и в Азии, потому что русский не только европеец, но и азиат. Мало того, в Азии, может быть, еще больше надежд, чем в Европе. Мало того, в грядущих судьбах наших, может быть, Азия-то и есть наш главный исход».

Возьмем Британию. Ю.Н. Дроздов со ссылкой на «История бриттонов», написанную Неннием в IX в. [47], пишет: «Остров Британия был назван именем Бриттона, сына Исиокона, который был сыном Алана из рода Яфета...». Но мы знаем, что все тюркские народы пошли от сына Ноя Яфета, а Алан, давший имя кавказской народности аланов, тоже имеет тюркское происхождение. Об этом, к примеру, пишет арабский историк Абул Фида: «Аланов – суть тюрки, которые приняли христианство...» [48]. Этимология же государства Британия следующая: Бритон Ия, то есть дом или государство Бритона. Таким образом, мы видим одновременно, что не только Древняя Греция, но и британские острова в глубокой древности населяли тюркоязычные народы. Кстати, Ю. Дроздов этноним Англия расшифровывает следующим образом: Англ Ия. Первая составляющая «англ» - это многозначное слово «анлы», который имеет в тюркских языках такие значения: смысленный, толковый, мудрый; вторая составляющая «ия» в данном контексте переводится как «страна, владение», то есть, исходное название этой этнотерритории была «Анлыя», с буквальным переводом «страна смысленных» или «страна мудрых». Кстати, если вернемся к нашим дорийцам, то в Азиатской Сарматии среди значимых городов Птолемей отмечает пять, в том числе город Танаис. Семантически это название делится на две части: Тана Ис. Первая составляющая «тана» - это фонетический вариант древнетюркского слова «дана» - знающий, сведущий, мудрый, мудрец; вторая составляющая «ис» - это тюркоязычное слово – дух, запах, то есть название г.Танаис в переводе с тюркского будет означать «Дух мудрости». Ю.Дроздов пишет также, что Тана – Дана – это имя одного из сыновей Одина, божества народов Скандинавии. Так вот, если мы вспомним дорийцев, которых по-другому называли данайцами, то это имя они получили от покорителя Египта, предводителя «народов моря», Даная или Таная, как об этом писал Еврипид. В истории немало случаев, когда свой этноним народ получает от одного конкретного человека. Так было с британцами, так было в более поздние времена с узбеками, которые свое имя получили от хана Золотой Орды Узбека, правившего Золотой Ордой в XIV в. н.э. По Ю.Дроздову, Германия – это «Ер Ман Ия», дословно с тюркского языка – «страна мужественных людей». Ассирия – это «Асс Ир Ия», то есть «страна народа асов».

Как известно, в древности скандинавские страны были заселены тюркоязычными народами, которые оставили глубокие следы в названиях местностей, титулов и т.д. К примеру,

Балтийское море свое название берет от названия казахского рода Балталы, который некогда кочевал на берегах этого моря, которое когда-то называлось Скифским или Сарматским. Титул правителя в скандинавских странах «конунг» Ю.Дроздов на составные части делит так: кон унг. Первая составляющая «кон» восходит к современному казахскому слову «қон», означающего «оседать, поселяться». Вторая составляющая «унг» - это древнетюркское «үң», то есть «правый». Получается, конунг – это человек, который стоит справа, то есть, во главе строя. Аналогично скандинавское слово «скальд», обозначающее уважаемого в обществе поэта-певца, прославлявшего героические деяния конунга, на составные части делится так: первая часть скаль – это безогласовочный вариант слова «сақал», по казахский «борода»; вторая составляющая «д» - это сокращенный вариант аффикса «ды», то есть «скальд» - это ни что иное, как «сақалды», с семантикой «имеющий бороду». Казахи уважаемого человека называют ақсақалом (дословно седобородый), то есть расшифровка Ю.Дроздова семантически правильно передает значение тюркоязычного слова «скальд».

У исландцев с древнейших времен высшее законодательное собрание называется альтинг. На составные части слово «альтинг» делится так: аль тинг. Первая составляющая «аль» - это искаженное слово «олы», то есть «почтенный», «старший». Вторая составляющая «тың», это с тюркского переводится как «слушание». Таким образом, исходное название этого высшего законодательного органа было «Олы тың» с буквальным переводом «Главные слушания».

Возьмем Италию. К высшему сословию в древнеримском обществе относились судьи, жрецы и государственные деятели. Этот социальный слой на латинском языке назывался *Patrias* (патры), а их потомки - *patricius* (патрики). Семантико-этимологический анализ слова «*Patrias*» показывает, пишет Ю.Дроздов, что это, вероятнее всего, латинская транскрипция тюркоязычного слова «батыр», которое в современной тюркоязычной лексике имеет значение «храбрый, мужественный, отважный».

В древности у римлян было еще одно сословие – «всадники» (*equites Romani*). В итальянском языке, в отличие от латинского языка, «всадник» имеет такую же форму, как и во французском – *cavalier* или в русскоязычной транскрипции «кавалиер». На составные части оно делится так: кава ли ер. Первая составляющая «кава» - это фонетический вариант древнетюркского слова «қаба» со значением «высокий, поднятый». Вторая составляющая «ли» - это аффикс «лы», и последняя составляющая «ер» - это тюркское «муж, мужчина». Таким образом, исходной тюркоязычной формой этого слова будет «қабалыер» с семантикой «высокопоставленный муж».

В той же Греции, многие имена выдающихся деятелей имеют тюркскую основу. Возьмем Аристотеля, наставника Александра Македонского. Его имя двусоставно: «арыс» в переводе с казахского означает «опора, остов», а «тоты» - «трибун, оратор, певец». Создателя знаменитой школы, имевшего многочисленных учеников, его благодарные современники и потомки могли называть опорным или главным трибуном или оратором. А настоящим именем древнегреческого философа и поэта Платона было Арыстокл, что почти совпадает с именем Аристотеля. Создателя бессмертных «Иллиады» и «Одиссея» звали современным казахским именем Гомер (Ғұмыр – жизнь, по-казахски). Видимо, эти обстоятельства вынудили Гордона Чайлда [21] признать, что имена греческих героев - Атрея, Пелея, Одиссея, Ахилла и других «... лишь с очень большим трудом, с помощью немыслимой фонетической эквилибристики, можно отнести к числу индоевропейских». Добавим еще, что крупнейший исследователь мирового фольклора В.М.Жирмунский [49] пишет, что в древнейшем тюркском фольклоре одних лишь сюжетов об ослеплении героями одноглазых великанов исследователи насчитали более шестидесяти, причем, тридцать восемь из них абсолютно схожи с сюжетом «Одиссеи». Что касается этнонимов «Эллада», «Эллин», то они легко расшифровывают-

ся с помощью правил построения слов в тюркском языке. «Эллада» - это «Ель Ата», где «Ель» на тюркском, казахском языке означает «народ», «страна», а Ата на этом же языке означает «отец», «старший» и т.д. То есть «Эллада» - это не что иное, как «Отчизна» или «Отечество». В свою очередь, первая часть слова «Эллин» - это слово «Эль» или «Ель» в значении «страна», а вторая часть - «ин» - суффикс принадлежности к третьей стороне, т.е. «Эллин» - это, буквально, «гражданин страны» или просто «гражданин». Как известно, гражданами в Древней Греции были только эллины, остальные – рабы или торговцы – ремесленники.

Анализируя семантику различных слов в древних государствах Скандинавии, Британии, Германии, Италии, Греции, мы убедились, что эти страны развивались при непосредственном участии кочевников Великой Степи.

Вернемся теперь к слову «Олимп». Отмечу, что в разное время вопросами причастности кочевников Великой Степи к зарождению Олимпийских игр занимались Ж.Байжумин [13], О. Сулейменов [50], Ш. Куанганов [51], У.Куралов [52] и др. Ю.Дроздов считает, что слово «Олимп» восходит к древнейшему тюркскоязычному населению Греции, к пеласгам или к им подобным племенам. В Древней Греции слово с этим корнем использовалось в следующих значениях:

1. *Олимп*. Ὀλύμπος ('Олимпос') - северо-восточная ветвь горного хребта, отделяющего Македонию от Фессалии. Обычно это название присваивалось самой крайней оконечности хребта.

2. *Олимпийский*. Ὀλύμπιος ('Олимпиос') - прозвище различных богов и богинь, населяющих Олимп (те самые горы у Фессалии).

3. *Олимпия*. Ὀλυμπία ('Олимпиа') - площадь, прилегающая к храму в г. Элиде, около которого проходили олимпийские игры.

4. *Олимпиада*. Ὀλυμπιάς ('Олимпиас') - женское имя.

5. *Олимпейон*. Ὀλυμπείον ('Олимпейон') - храм олимпийского Зевса.

Если считать, продолжает Ю.Дроздов, что древнеевропейские тюркскоязычные народы разговаривали на двух базовых языках - на «гуннском» и на «готском», то первый - это средний диалект татарского языка, а второй - это западный диалект этого же языка. Грамматически слово «Олимп» можно разделить так: оли-м-п. Первая составляющая «оли» - это греческое произношение тюркскоязычного слова «олы» с семантикой «величественный, великий». Вторая составляющая «м» - это аффикс принадлежности 1-го лица единственного числа. Последняя составляющая «п» - это привнесенный звук. Греки звук [м] произносили иногда [мп], а иногда [мф]. К примеру: триумф. Таким образом, исходная, тюркскоязычная форма этого слова была «Олым» с семантикой «Мой величественный». Возможно, так пеласги или ахейцы, а может быть, дорийцы называли горный хребет, около которого они жили, то есть гору Олимп или, может быть, этим именем называли бога, который там обитал. Слово «Олимпия» на составные части можно разделить так: олим(п)-ия. Первая составляющая, как и в предыдущем случае, а составляющая «ия» в данном случае будет иметь семантику «владение», «территория». То есть исходное слово имело форму «Олымия» с семантикой «владение моего господина». Так, в частности, называлась площадь, прилегающая к храму в г. Элида, около которого проходили Олимпийские игры.

Вспоминая вывод Ю.Дроздова о том, что «... по единичным терминам, относящимся к весьма отдаленным временам, в частности, по этнонимам определять тюркскоязычную принадлежность того или иного племени или целого народа...», мы могли бы тут же сделать вывод о тюркскоязычности народа, придумавшего Олимпийские игры, и мы делаем это. Но, аргументов в пользу нашего утверждения гораздо больше, чем этимология термина «Олимп», и об этом мы говорим в настоящей работе.

Есть и другая трактовка современными учеными слова «Олимпия». Это слово в латинском языке пишется *Olimpija*, в финском *Olimpij*, на языке ниянджа *Olimbij*. Видный казахский поэт и лингвист О.Сулейменов [50] так трактует этимологию слова *Olimpij*: первая составляющая «*Olim*» – это современное казахское слово «өлім», то есть смерть, вторая составляющая «*rij*» – это казахское слово «бай, бий», то есть господин, владыка. В итоге, мы имеем расшифровку слова «*Olimpij*» как «Смерть господина».

Как известно, у тюркоязычных народов, в том числе у казахов в память об умершем устраивались поминальные обряды – асы. Задолго до проведения аса по умершему родственнику, который был влиятельной фигурой в обществе, об этом событии извещали всех жителей степи. В условленном месте собирались представители различных родов, которые ставили свои юрты и в течение месяца проходили собрания (*кұрылтай*) представителей различных родов, а также соревнования по борьбе, конным скачкам, стрельбе из лука, а также проводились различные музыкальные состязания, конкурсы (*айтысы*) певцов, музыкантов и т.д. Считается, что, когда предки тюркских народов пришли под названием пеласгов, ахейцев на Пелопоннес, они с собой привнесли и эту традицию. Не стоит забывать, что у тюркоязычных народов был культ предков – *аруахов*, который составлял основу философско-мировоззренческой идеологии *тенгрианства*. Об этом, в частности, пишет профессор М.Булатова и С.Бубка в упомянутой книге [4]. На стр. 197 они отмечают, что «атлетические состязания в местах проведения *Пифийских*, *Немейских* и *Истмийских игр* проводились задолго до тех моментов, от которых начался официальный отсчет их истории. Вначале они носили характер местных погребальных обрядов, проводимых для воздаяния почестей героям и выдающимся личностям, чьи могилы становились центром, вокруг которого развивалось святилище. Именно с культом умерших было связано проведение местных игр. А в дальнейшем, после нашествия *дорийцев*, погребальная сторона таких игр постепенно исчезла, и они эволюционировали, отражая идеалы древних греков, стремившихся к гармоничному сочетанию в человеке физического и нравственного совершенства».

Действительно, по некоторым данным, когда умирал глава рода – племени, устраивались спортивные состязания, победитель которых становился новым главой родоплеменного образования. Возможно, и прообраз *Олимпийских игр* проводился именно с этой целью, выбора нового владыки. Дух же прежнего владыки поселялся на горе *Олимп*. Так, видимо, было и в Древней Греции, когда у власти стояли *ахейцы* и *ионийцы*. Но, у *дорийцев* уже была наследственная форма передачи власти [5], поэтому, как правильно отмечают М.Булатова и С.Бубка, с приходом *дорийцев* идеология проведения *Олимпийских игр* поменялась. Подтверждает сказанное известный венгерский ученый *Ласло Кун* в своей «Всеобщей истории физической культуры и спорта» [53]. Он пишет: «По преданию – примерно в 3000 г. до н.э. – мифический царь *Менес* основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу *Джосера* (2778—2723 гг. до н. э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога со всей очевидностью объясняется теми же мотивами, что и испытания героев греческой мифологии и современных вождей отдельных африканских племен, в ходе которых кандидаты физическими достижениями подтверждают, что они достойны быть избранными. Позднее испытания в беге при избрании царя-бога были вытеснены борьбой ...» (выделено мной – К.З.).

Ш.Т.Куанганов в цитированной выше книге [51] на стр. 166 утверждает, что во первых, этноним «*Олимп*» происходит от казахского слова «*әлем*», что означает «мир», соответственно *Олимпийские игры* – это *Всемирные игры*. Во-вторых, он утверждает, что по некоторым данным археологии первыми символами *Олимпийских игр* являлись не пять колец, официально введенных в практику *Игр Пьером Кубертенем* в 1913 году, а четыре. Сам же *Кубертен* разработал этот символ под впечатлением от подобных символов на древнегре-

ческих предметах. К примеру, такими предметами могли быть античная ваза, датируемая 550 г. до н.э., хранящаяся в мюнхенском государственном музее античных собраний, или другая ваза с той же олимпийской символикой, хранящаяся в музее Тампа в США (Флорида). На обеих этих вазах олимпийская символика группируется вокруг цифры четыре, по-казахски – төрт. Надо отметить, что эта цифра является знаковой в среде тюркских народов. К примеру, у казахов распространены следующие выражения, «героями» которых является цифра четыре. «Төрт аяғы тең жорға». Здесь речь идет об иноходце, у которого все четыре ноги одинаково быстроходны. А на протяжении этой статьи мы видели, какую огромную роль играли кони в жизни кочевников. Или возьмем другое выражение: «Түн ұйқысын төртке бөлген». Здесь речь идет о кормящей матери, которая четыре раза прерывает свой сон, чтобы покормить ребенка. Кроме того, в жизни всех народов, не только тюркских, хорошо известны выражения о четырех сторонах света, четырех временах года, четырех углах дома и т.д. В быту тюркских народов известно выражение: «цель любого спора – его завершение. Цель купца – сделать выгоду. Цель девушки – выйти замуж, а целью, завершением любой дороги является ее окончание». То есть, опять четыре глубокие философские цели. О богатом, обеспеченном соплеменнике тюрки говорили: «Төрт түлігі сай», т.е. он владеет всеми четырьмя основными видами скота (лошадь, корова, верблюд и овца).

Рассмотрим более подробно казахское выражение: «Төрт көзі түгел». Дословно оно означает «четыре глаза сообща», но иносказательно ему древние тюрки придавали большой философский смысл и употребляли в тех случаях, когда нужно было посоветоваться по очень крупному вопросу, когда на совете должны были быть представлены, условно говоря, представители всех четырех сторон света (т.е. своеобразный количественный кворум всех родов – племен); всех четырех стихий (огонь, вода, земля, ветер), т.е. на совете при принятии правильного решения должно было быть обеспечено присутствие людей различных взглядов и мировоззрений. Через выражение «Төрт көзі түгел» наши предки хотели подчеркнуть наличие особого состояния единства и общности взглядов представителей различных родов-племен или близких сородичей, когда нужно было решить большую судьбоносную проблему. Возникает вопрос, почему использовались для выражения этого состояния глаза, а не, допустим, руки, ноги и т.д. Предполагаю, что здесь уместно вспомнить выражение Цицерона «Лицо – зеркало души», перефразированное Львом Толстым в «Глаза – зеркало души». Тем самым подчеркивалось, что решение должно было приниматься не только умом, расчетом, но и сердцем.

Как пишут некоторые авторы, в том числе М. Гаспаров в книге «Занимательная Греция» [54] «Во время летнего солнцестояния участники соревнований и организаторы, паломники и болельщики воздавали почести богам, зажигая огонь на алтарях Олимпии. Победитель соревнований по бегу удостоивался почести зажечь огонь для жертвоприношений. В отблесках этого огня происходило соперничество атлетов, конкурс художников, заключалось соглашение о мире посланцами от городов и народов» (выделено мной – К.З.) Как видим, именно для заключения судьбоносных договоров об объявлении войны или соглашений о мире, а также других важнейших дел, совершаемых во время Олимпийских Игр, необходимо было обеспечить наличие «Төрт көзі түгел».

Теперь поговорим о богах Древней Греции, которые обитали на горе Олимп. Как известно, с олимпийской тематикой связывают опять же четырех богов: Зевса, его отца Сатурна или Кроноса, Урана – отца Сатурна и Нептуна – брата Зевса. Геродот в книге IV [55] пишет, что от скифского бога неба Папая (папа – отец семейства, народа – К.З.), которого греки называли Зевсом, и от дочери реки Борисфена родились три сына и т.д. Но для нас важен сам факт, что у скифов богом Неба был Зевс, а американский писатель – фантаст Айзек Азимов [56], рассуждая отнюдь не о фантастических событиях, а о вполне реальных делах в книге

«Занимательная мифология. Новая жизнь древних слов» пишет, что «Война между титанами и олимпийцами могла быть символическим описанием вторжения первых греков в ту страну, которая теперь называется Грецией. Они нагрянули со своими богами, в том числе Зевсом, и заменили ими божества народа, до них населявшего эту территорию...» (выделено мной – К.З.).

Как видим, кочевники евразийских степей, придя на Пелопоннес со своими богами устраивали в честь них Олимпийские Игры. Богов же, имевших отношение к Играм, тоже было четыре, как мы уже отмечали ранее.

Еще раз вернемся к Пьеру Кубертену и пяти олимпийским кольцам. Как видно из источников, барон Кубертен изобрел символику Игр, имея в виду подобные изображения на предметах олимпийской тематики. И если мы согласимся, что подобными предметами были символы из четырех колец, кругов и т.д., то должны согласиться и с тем утверждением, что авторами этих подобных предметов Древней Греции были завоеватели евразийских степей, составлявшие правящий класс Эллады в канун зарождения Олимпийских игр.

Как известно из источников, игры начинались в день летнего солнцестояния. Случайно ли это? Известен древний тюркский календарь, в котором было тринадцать месяцев по 28 дней в каждом, за исключением первого месяца, где было 29 дней. Так вот, первый месяц как раз отсчитывался со дня летнего солнцестояния, и отчет начинался от 0 до 28, всего 29 дней. Также известно, что Солнце, двигаясь по своей эклипке, перемещается по 13 созвездиям, в том числе по созвездию Змееносца. Отсюда и 13 месяцев в тюркском календаре. Кстати, григорианский календарь, по многим показателям, неудачен. В нем в месяце то 30, то 31 день, а то и 28 и 29 и присутствует абсолютно неуместный високосный год. Кроме того, действующий календарь каждый год переиздается, т.к. в разные годы определенный день приходится на различные дни недели. К примеру, в 2014 году первое января приходилось на среду, а в 2015 году уже на четверг. Тюркский же календарь не страдает подобными недостатками и переиздавать его каждый год нет необходимости. Еще один интересный факт. Известно, что в Спарте высшим органом власти был совет старейшин – геруссия. В него входили кроме двух царей – архагетов еще 28 членов-геронтов, избираемых пожизненно из представителей знатных родов, после достижения ими шестидесятилетнего возраста. Опять цифра 28! Что касается возрастного ценза – это опять характерно для тюркского мира, где особым почитанием пользовались люди преклонного возраста. Одним словом, я привел еще один аргумент в пользу того, что основателями Олимпийских игр древней Эллады были обитатели евразийских степей, потомками которых являются современные тюркоязычные народы. Более подробно о древнем календаре тюрков можно прочитать в книге Сайлыбая Бекболатова «Вечный казахский календарь» [57].

Думаю, мы привели достаточное число обоснований в пользу того факта, что Олимпийские Игры зародились в Древней Греции, когда этой страной безраздельно управляли пришлые племена дорийцев тюркского происхождения. И только этим обстоятельством объясняется их запрет римским императором Феодосием I, когда была объявлена война всему языческому, а по – сути тюркскому и тенгрианским традициям и обычаям, культивируемым в Великой Степи. Позже в Средневековье этот шаг отзовется и продолжится разгулом инквизиции в Европе, тоже направленном против всего тюркского в странах Старого Света. Как известно, с укреплением позиций христианства спорт в Европе становится вне закона и приходит в упадок. Один из видных отцов церкви Тертуллиан, живший во II в. н.э., в своем трактате «О зрелищах» [58] писал следующее: «Нельзя без срама смотреть на все, что происходит на стадионе: на кулачный бой, на попираание ногами... Благоговей к религии, ты не станешь одобрять безумного бега, бешенных движений, сопровождающих метание диска...».

Но, как сказал великий Соломон: «Все проходит. Пройдет и это». В Европу пришла эпоха Возрождения, а вместе с ней и физическая культура и спорт.

В заключение данной работы еще раз хочу акцентировать тот установленный, как я надеюсь, факт о том, что тюркские кочевые народы евразийского континента имели прямое отношение к цивилизациям многих просвещенных европейских государств, в том числе к зарождению в Древней Греции Олимпийских игр. В сборнике научных трудов Казахского национального университета им. Аль-Фараби [59] я опубликовал работу, где обосновал две новые философские категории: KZ – фактора и KZ – постулата. Если говорить коротко, то KZ – фактор – это устанавливаемый факт завоевания кочевыми скотоводческими племенами евразийских степей -территорий оседлых земледельцев во времени и пространстве. KZ – постулат заключается в установлении факта принадлежности великих личностей, на территории проживания которых установлено присутствие KZ – фактора, племенам тюркского происхождения Великой Степи. Так вот, я с полным основанием расширяю применение KZ – постулата: если установлено наличие во времени и пространстве KZ – фактора, то все выдающиеся события на этих территориях связаны с деятельностью племен евразийских степей тюркского происхождения.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяконов И.М. История древнего мира. Города-государства Шумера.-М., 1982.
2. Масперо Г. Древняя история народов Востока. Издание Солдатенкова. - М., 1895.
3. Вулли Л. Малая история искусств. М., Искусство, 1991.
4. Булатова М., Бубка С. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры. К.: Олимп. л-ра, 2012.
5. Байер Б. История человечества. М.: АСТ-Астрель, 2002.
6. Геродот. История в девяти книгах (I, 57, 58). Изд-во «Наука», Ленинград, 1972.
7. Клейн Л.С. Время кентавров. Степная прародина ариев и греков. – Санкт-Петербург: Евразия, 2010.
8. Конторович А.Р. Языки, генетика и археология. ВДИ. 1998. – С. 128.
9. Ире Иоханн. Шведско-готский лексикон (словарь). Уппсала, 1769.
10. Смирнов К.Ф., Кузьмина Е.Е. Происхождение индоевропейцев в свете новейших археологических открытий. М., 1977.
11. Байжумин Ж. Деяния ариев. Исторически вклад кочевников Евразии в духовное и технологическое развитие человечества. Изд-во «ИП Волкова», Алматы, 2015.
12. Григорьев В.В. О скифском народе саках. Изд-во «СПб», Санкт-Петербург, 1871.
13. Байжумин Ж. Туран. Взгляд на историю человеческого общества. – Алматы: Арыс, 2012. Тетрадь II, С.52.
14. Церен Эрих. Библейские холмы. М., 1986.
15. Петухов Ю.Д., Васильева Н. И. Евразийская империя скифов. М.: Вече, 2008.
16. Геланик. Великая Степь в античных и византийских источниках. Сборник материалов. Редакция А.Н. Гаркавца, Алматы, 2005.
17. Абрашкин А. Скифская Русь. М.: «Вече», 2008.
18. Закирьянов К.К. Тюркская сага Чингисхана и KZ фактор. Изд-во ТОО «Полиграфкомбинат», Алматы, 2013.
19. Прокопий Кесарийский. Война с готами, М., 1950. - С.386.
20. Паркер Э.Х. Тысяча лет из истории татар. Казань, 2003.
21. Гордон Чайлд. Арийцы. Основатели европейской цивилизации. М.: Центрполиграф, 2010.

22. Маркс К. Конспект книги Льюиса Г.Моргана «Древнее общество» «Архив Маркса и Энгельса», М., 1941, т. IX.
23. Закирьянов К. К. Под знаком волка. Тюркская рапсодия. – Алматы: Алтын баспа, 2012.
24. Нарынбаева А.К. Аркаим. Очаг мировой цивилизации, созданный прототюрками. ТОО «Корпорация Атамура», Алматы, 2006.
25. Генрих Л. Древнее общество. М. 1954.
26. Масон В.М., Мерперд Н.Я.. Вопросы относительной хронологии Старого Света, Совр.археология, 1958 - №1.
27. Adam Outram. University of Exeter, National Geographic Magazine. October 2009.
28. Токтабай А. Қазақ жылқысының тарихы. Алматы, 2010, с. 496.
29. Вайнштейн С.И. Некоторые вопросы истории древнетюркской культуры // СЭ, 1966. – № 3. – С. 60–81.
30. Вебер А. О кризисе европейской культуры // Культурология: Дайджест, М.:ИНИОН - №2. - С.66.
31. Хазанов А. Кочевые государства и государства кочевников. Материалы МНК, Алматы, 2007.
32. Трубецкой Н.Г. О туранском элементе в русской культуре. Россия между Европой и Азией: евразийский соблазн. М., 1993.
33. Вэй Цзюй сян. Исследования по древней истории, , Шанхай, 1937. - т.3.
34. Ван Тун-Лин. История китайской нации, Бэйнин, 1934.
35. Бичурин Н.Я. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена, Алматы, 1998.
36. Гумилев Л. Древние тюрки. М., 1993.
37. Хазанов А.М. Кочевники и внешний мир, Алматы, 2002.
38. Археология СССР. Энеолит СССР, М., 1982. - С.329.
39. Мэллори Дж.П. Индоевропейская прародина, ВДИ, №1, 1997, С.76-78
40. Дроздов Ю. Тюркский период в европейской истории. М.: ООО ИПК «Литера», 2011.
41. Буданова В.Н. Этнонимия племен Западной Европы: рубеж античности и средневековья. М., 1991.
42. Новосельцев А.П. Восточные источники о восточных славянах и Руси VI-IX вв. Древнерусское государство и его международное значение, Москва, 1965.
43. Annales Bertiniani. 830—882; Mon. Germ. Hist.: Script.
44. Кашгарский Махмуд. Собрание тюркских наречий. М.: Восточная литература, 2010. - Т. 1.
45. Кюннер Н.В. Китайские известия о народах Южной Сибири, Центральной Азии и Дальнего Востока. М., 1961.
46. Никитин А. Лебеди Великой Степи. Наука и религия. 1988. - № 10. - С.15.
47. Ненний. История бриттонов // Формы исторического сознания от поздней античности до эпохи Возрождения. Иваново, 2000, С.224.
48. Асадов Ф.М. Арабские источники о тюрках в раннее средневековье. Баку, 1993.
49. Жирмунский В.М. Тюркский героический эпос, Ленинград, 1974.
50. Сулейменов О. Тюрки в доистории. О происхождении древнетюркских языков и письменностей. Алматы: «Атамура», 2012. С.265.
51. Куанганов Ш. Арий – гунн сквозь века и пространства: свидетельства, топонимы, Астана: изд-во «Фолиант», 2001.
52. Куралов У. Прототюрки и зарождение античных Олимпийских игр. Алматы: «Алтын баспа», 2014.
53. Ласло Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта.

54. Гаспаров М. Занимательная Греция. Изд.дом. «Новое литературное обозрение», 2004.
55. Геродот. IV, С.5-6
56. Азимов А. Занимательная мифология. Новая жизнь древних слов. М.: Центрполиграф, 2003.
57. Бекболатов С. Вечный казахский календарь. Алматы: Изд.дом «Әдебиет», 2012.
58. Квинт Септимий Флорент Тертуллиан. Избранные сочинения. М.,1994.
59. Вестник КазНУ им.Аль-Фараби, серия историческая № 1 (68), Алматы: Изд. Қазак университеті, 2013.

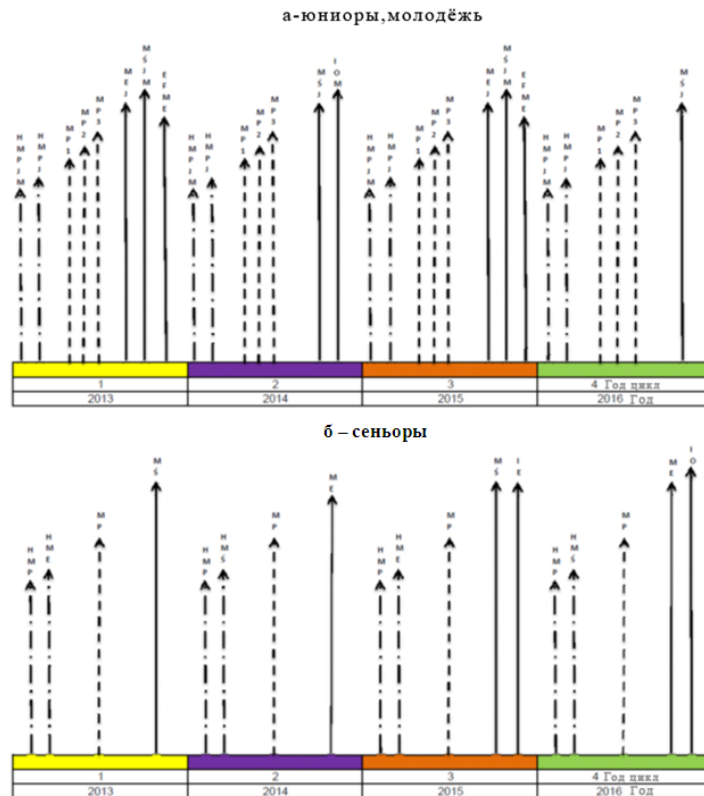
ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИФИКАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ХЕНРЫК СОЗАНСКИ¹, ЕЖИ САДОВСКИ^{1, 2}

**Академия физического воспитания Юзефа Пилсудского в Варшаве¹,
Факультет физического воспитания в Варшаве¹,
Факультет физического воспитания и спорта в Белой Подляске, Польша²**

В современном обществе многолетний процесс подготовки спортсменов является иерархически сложным мероприятием как структурно, так и системно. Протекает в виде упорядоченного, контролируемого и управляемого ряда продуманных операций, имеющих привести к целевым результатам и специальной функциональной адаптации. Все эти явления протекают во времени необходимом для создания относительно стабильных тренировочных эффектов, проявляющихся в следствие воздействий стимулов, генерированных через тренировочную нагрузку. Путь к стратегической цели ведет через специфически обусловленные, детальные и косвенные цели, возможные до развития в дифференцированных отрезках времени. Отсюда идея и одновременно принцип этапизации вытекающие из него этапные цели подготовки (Платонов, Созански1991).

Смысл и оправданность этапизации с теоретической точки зрения, а также компатильность с теорией и технологией процедур спортивной тренировки сегодня не вызывают принципиальных контрверсий- хотя с их практическим использованием бывает по-разному. Сегодня возникает проблема с таким логическим пониманием этапизации спортивной подготовки. Причины этого явления заключаются в характерных для современного спорта тенденций постоянного расширения системы соперничества и возникновения всё новых "приоритетных" соревнований. Как пример, посмотрим на легкую атлетику - одну из самых распространенных и зрелищных олимпийских видов спорта. Итак, параллельно к классическим соревнованиям (Чемпионат Европы, Олимпийские Игры) в систему включены очередные спортивные соревнования. В области молодёжного спорта - это Олимпийские Игры Молодежи или Олимпийский Фестиваль Молодежи Европы, а в категории сеньоров -Европейские Игры. Нужно к этому добавить поступающие сокращения тренировочных циклов между тождественными соревнованиями – например, с начальных 4 до 2 лет (Чемпионат Мира, Чемпионат Европы), что еще более интенсифицирует программу спортивного соперничества. Таким образом возникает способность (обычно использованная) интенсификации участия в различных соревнованиях с самыми высокими показателями трудности. Как для сеньоров (хотя здесь под-система подготовки является закрытой из-за возраста) – так, и прежде всего, в молодежном спорте, с доступностью (не только для самых одаренных и самых лучших) соревнований, предназначенных для взрослых спортсменов.



ОИМ - Олимпийские Игры Молодежи
 ЧМЮ - Чемпионат Мира Юниоров
 ЧММЮ - Чемпионат Мира Младших Юниоров
 МЧЕ - Молодежный Чемпионат Европы
 ОФМЕ - Олимпийский Фестиваль Молодежи Европы
 ЧПЮиМЮ- Чемпионат Польши Юниоров и Младших Юниоров
 ЧПМ - Чемпионат Польши Молодежи
 ЗЧПЮМ - Зимний Чемпионат Польских Юниоров Младших
 ОИ - Олимпийские Игры
 ЕИ - Европейские Игры
 ЧМ - Чемпионат Мира
 ЧП - Чемпионат Польши
 ЗЧП - Зимний Чемпионат Польши
 ЗЧМ - Зимний Чемпионат Мира
 ЗЧЕ - Зимний Чемпионат Европы

Рис. 1. Легкая атлетика. Прикладная структура календаря соревнований юниоров и молодежи (а), сеньоров (б) в олимпийском макроцикле 2013-2016

Действительность эту отражает рис. 1. Как видно, "сеть" главных соревнований для юниоров является сама по себе намного "плотнее", по сравнению с сеньорами. Если учесть возможность участия молодежи в соревнованиях, номинально планируемых для высшей категории возраста, то количество и частота престижных стартов оказывается намного выше, чем у сеньоров. Возрастает с номинальных 3-4 до 5-7 в годичном макроцикле - в сравнении с 4-5 у сеньоров. Но мы не учитываем всех других стартов, которых больше и больше. Явление это вызывает размышления. Стратегической целью спорта высших достижений всегда является максимизация спортивного результата. Процесс подготовки - это практически при-

нятый в функции этой именно цели операционный путь её осуществления (Озолин 1970, Боухард 1973, Матвеев 1999, Бомпа 2000). Спортивное мастерство требует индивидуального широкого диапазона совершенства органов и функции организма: телосложения (Мотылянская 1956, Милицерава 1973), энергетических и регуляторных функции организма (Гурски 2002, Латаш 2008), свойств психики (Грач 2007), профиля и высокого уровня одаренности и физической подготовленности (Ноккер 1970, Рачек 2010), технической и тактической подготовленности, а также теоретических знаний (Харре 1969, Созански 1999, Волков 2002). Некоторые из этих факторов являются в значительной степени генетически обусловленными и степень их совершенства, а также возможность развития должны быть выявлены уже на этапе отбора, обосновывая правильность решения о включении данного индивидуума в систему подготовки спортсменов высших достижений (Платонов, Сахновски 1998). Долгосрочные и сверхдолгосрочное прогнозирование - это начало многолетней подготовки спортсмена, которое начинается с отбора и проходит через много стадий по достижению относительно высокого уровня подготовленности спортсмена - показателем которой являются спортивные результаты на границе входа в зрелой возраст, что определяет пространство и направление спортивной подготовки детей и молодежи (Созански 2000). Особой трудностью в этом процессе является необходимость приспособления к более трудно достижимым целям по сравнению с актуальными целями. Нужно тогда учитывать прогноз спортивных результатов и требования для предусматриваемой специализации в перспективе даже до 10-12 лет (Важны 1981). Сам по себе процесс "спортивной подготовки" является последствием развития спорта (Созански, Садовски, Червиньски 2015). Спорт, в виде олимпийского, становится носителем многих ценностей - а результативность участия данной страны в этом соперничестве становится все ярче воспринимаемая, даже как показатель цивилизации (Платонов 2004). Поэтому гораздо интенсивней развивается сознательность необходимости разработки новых современных путей программной подготовки спортсменов к более трудно достигаемым целям (Булатова 2009; Платонов, Павленко, Томашевский 2012).

Результаты исследований в области многих наук разрешают трансформировать на понятийный и методологический аппарат спорта знания об особенностях и механизмах адаптационных процессов, протекающих в последующих фазах развития ребёнка. Этот биологический потенциал является функцией многих качеств и особенностей организма (Волянськи 1976, Хажевськи 1999, Вильморе 1999). Рассматриваемый, с точки зрения динамических изменений организм- в функции времени - является носителем адаптационных эффектов, развивающих его структуру, функции, а также направления и мощность оперативных процессов -согласно ритма изменений в онтогенезе. Отсюда также обоснование системного подхода, рассматривающего процесс подготовки спортсмена также в отрезках времени -этапах. То есть, принцип этапизации целостной подготовки спортсмена от начального отбора, через выше указанные этапы (и собственные для них цели и методическое содержание) по достижению конечной цели - то есть максимизация потенциала индивидуума и спортивных результатов, а также относительной их стабилизацией в возможно длительной перспективе (Созански, Червински, Садовски 2013). Такой способ рассмотрения профиля и темпа развития спортивной карьеры кристаллизовался в течении многих лет. Современнo учитывает стимуляторы и ограничения биологического характера, рассматриваемые как собственные детерминанты процесса (критические периоды, сенситивные периоды) - обуславливающие структуру соответствующей модели спортивной подготовки (Рачек 2010). Польской спорт, остававшийся с сороковых годов XX века в орбите доктрин (учения)подготовки спортсменов блока "стран народной демократии" - в определенной мере использовал примеры бывшего СССР и бывшей ГДР (Харре 1969, Матвеев 1999, Платонов 1985, Суслов 1995). Однако, как в теоретической сфере, так и в практической деятельности в большой мере мы основывались на

собственных предпосылках (Улатовски 1971, Милицера 1973, Рачек 1986, Созански 1986). Мы исходили из убеждения, что спорт детей и молодежи - это интегральная часть спорта как единого целого. Процедуры воспитывающие и развивающие проходят здесь на фоне дифференцирования по отношению к функции, силе и времени явлений развития, происходящих в онтогенезе (Козловски, Назар 1986). Тренировка должна стимулировать то, что натуральное - данное от природы. Нельзя это деформировать или нарушать. Спорт детей и молодежи должен быть планированный как отдельная фаза очень сложного процесса, вытекающая с законов биологического развития и принципа постепенного последовательного развития индивидуального потенциала в направлении ожидаемой специальной функциональной адаптации, сопутствующей в будущем – зрелом возрасте- максимизации спортивных результатов. С этим неразрывно связана необходимость расчленения целостного процесса во времени, его этапизации с одновременным определением частных этапных целей (Созански 1986, 2005; Наглак 1999). Структурно спорт высших достижений является в виде проявления однозначно определенных составляющих элементов, а также сети и взаимосвязей между ними с учетом их специфики. Составляющие элементы системы (под - системы) выделены и определены не из - за структурного своеобразия ("отдельность пространства") - но из- за исполняемых (в их рамках) функций, в конечном счёте подчинённых главной цели (Схнабел 1994, Бондарчук 2005, Веинек 2010, Созански, Садовски, Червински 2015).

Этапизацию рассматриваем очень конкретно. Является она носителем, интегрирующим постепенно происходящих в онтогенезе изменений: накапливающих продуманных воздействий спортивной тренировки, которые через множество трансформаций в организме ведут - в управляемом процессе спортивной подготовки - к стабильным кумулятивным состояниям специфической адаптации, к физическим нагрузкам, то есть состоянию тренированности (готовности к соревнованиям) (Платонов 1988). Такую идею представлено на рис. 2.

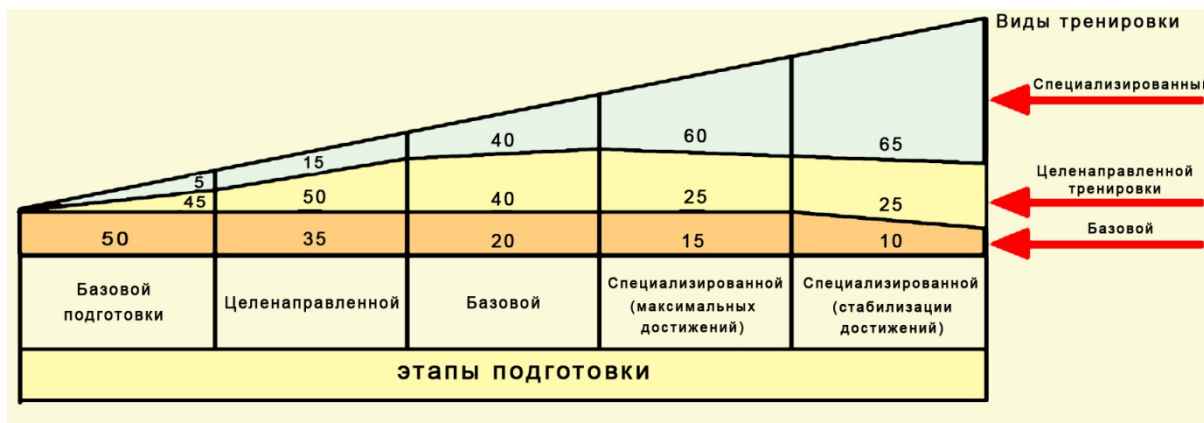


Рис. 2. Этапы подготовки во время спортивной карьеры - приблизительная величина содержания и нагрузки (всесторонней, целенаправленной и специальной, % за- Платонов 2013)

Принимается (Созански 1994, 1999), что этот процесс происходит в трех этапах: всесторонней подготовки (В), целенаправленной (Н) и специальной (С).

Считаем, при этом, оправданность выделения определенных фаз в каждом из них, особенно на этапе специальной подготовки. Может это возникать с формы и предпосылок индивидуализации подготовки или не предусмотренных обстоятельств, а также по другим причинам (макроциклы, ведущие к главным соревнованиям в более длинных отрезках времени - ОИ, ЧМ и т.п.). Такое понимание этапизации имеет с одной стороны упорядоченную, фор-

мальную последовательность (В-Н-С) вытекающую с закономерностей онтогенетического развития и степени трудности прогнозированной специализации, с другой стороны учитывает оправданность индивидуальных регуляций, которые, однако не должны нарушать хода процессов развития на пути к стратегической цели. Что характеризует каждый из этапов?

1. Этап всесторонней подготовки (В) - это развитие моторного потенциала, оснащение воспитанника богатым арсеналом умений и двигательных навыков, выявление индивидуальных одаренностей, predispositions и интересов.

2. Этап целенаправленной подготовки (Н) - его целью является профилирующее (целенаправленное) развитие физической подготовленности и функциональных возможностей организма, выявление специальных интересов и predispositions.

3. Этап специальной подготовки (С) - охватывает воспитание и совершенствование спортивного мастерства в данном виде спорта. С методической точки зрения на этом этапе можно выделить три фазы: специальной базовой подготовки, развития максимальных возможностей спортсмена, стабилизации достижений (Платонов 2013).

Таким образом проектирование, программирование и планирование подготовки должно учитывать потребность логической дифференциации операционных процессов на каждом из этапов, а в планировании задач должны находить отражение факторы, учитывающие: особенности биологического развития, а также требования будущей специализации (на третьем этапе - С - тренируемой специализации). Это связано с целенаправленным использованием трех видов спортивной тренировки: всесторонней (Вт), целенаправленной (Нт), специальной (Ст) - специфически стимулирующих функции организма в направлении определенных, ожидаемых реакций и процессов адаптации (Созански, Садовски, Червински 2015).

Всесторонняя тренировка (Вт) охватывает различные формы физической активности, которые через собственные нагрузки и группы тренировочных средств комплексно или избирательно развивают функциональный потенциал организма одновременно расширяя количество двигательных умений в различных задачах.

Целенаправленная тренировка (Нт) - группирует нагрузки и тренировочные средства, предназначенные для целенаправленного развития и воспитания уже спрофилированного в определенном направлении двигательного потенциала - комплексно или избирательно. Применяются здесь разные методы стимуляции, ведущие к развитию адаптационных процессов характерных для будущей специализации. Эти процедуры становятся функциональным и методическим соединением между воздействиями всесторонней и специальной тренировок.

Специальная тренировка (Ст) – основывается на технических и функциональных требованиях избранной спортивной специализации. Используя специальные нагрузки, средства и методы тренировки развивает и расширяет специальную подготовленность спортсмена. Содержит также средства технического совершенствования, тактической, теоретической и психологической подготовки.

Какие предпосылки нужно учитывать, стремясь к рациональной дифференциации содержания спортивной тренировки соответствующей каждому из этапов подготовки?

Критерии дифференциации процесса тренировки на первых двух этапах в решающей мере вытекают с неравномерности и изменчивости процессов биологического развития. Учитывая эффективность и экономику достижения цели дифференцирование средств и методов тренировки является необходимым обстоятельством, хотя возникает на основе разных предпосылок. Итак:

- на этапе всесторонней подготовки (В) дифференцирование детерминировано прежде всего критериями биологического развития,
- на этапе целенаправленной подготовки (Н) дифференциация происходит в частности учитывая факторы биологического развития, сформированным до этого профилем и уровнем

двигательного потенциала, а также прогнозированными модельными требованиями предусматриваемой будущей спортивной специализации,

- на этапе специальной подготовки (С) тренировка подчиняется приобретению и совершенствованию специальных умений и специальной подготовленности; дифференциация имеет технический, функциональный и тактический характер.

Каждый из этапов требует соответствующих целям, правильно избранных рациональных программ спортивной тренировки, разных по своим функциям, но отвечающих законам биологического развития организма. В этих рамках, в соответствующих пропорциях, используются все виды воздействий, классифицируя их в рамках т.н. "содержательной" и "временной" структур спортивной тренировки (Созански, Садовски, Червински 2015). Такой комплексный и системный подход является смыслом процесса подготовки, смыслом этапизации. Стремясь к формулированию предпосылок многолетнего процесса подготовки спортсмена и его этапизации- в каждом индивидуальном случае нужно найти возможно достоверный ответ на следующие вопросы:

- Какой есть конечный результат, к которому мы стремимся в планированном многолетнем процессе спортивной подготовки?

- Какая есть граница возраста, в котором достигаются самые лучшие результаты в данном виде спорта?

- Какое есть среднее время, необходимое для достижения максимального уровня подготовленности в данной специализации - виде спорта?

- Какой необходимый индивидуальный уровень одаренности и подготовленности спортсмена к многолетней тренировке?

- Какие индивидуальные цели, помогающие оптимизировать процесс подготовки в реальных условиях?

Таким образом, обозначаем определители всего пространства, идентифицируя в этом пространстве диапазон времени необходимого для подготовки в рамках спорта детей и молодежи (Созански, Шеверски, Адамчык 2009). В стратегических категориях является оно (пространство, время) только фазой многолетнего процесса и не может создавать качественной спортивной подготовки само в себе, не учитывая главной перспективной цели. Специфические для этой фазы явления и решения содержатся в конкретных, частных составляющих системы спортивной подготовки, понимаемой как структурное и функциональное единство (Созански, Червински, Садовски 2013). Принятие такой позиции - мнения дает возможность сформулировать в функции главной цели определяющие последующие, индивидуальные решения (шаги) по отношению к подготовке, включая "стартовую политику". Эта программная параллельность (неразрывность подготовки В-Н-С и постепенно возрастающий уровень трудности спортивного соперничества) должна вести к постепенному повышению состояния тренированности (подготовленности) и спортивного развития, демонстрации конкретных спортивных результатов и достижений. Именно такое восприятие теоретических принципов, являющихся фундаментом этапизации должно находить свое отражение в операционных процессах подготовки - практике тренировки. Должно это иметь свое отражение как в технологическом плане, так и методическом: программах и планах, периодизации, тренировочных нагрузках, подборе методов и средств, стартовой политике и т.п.

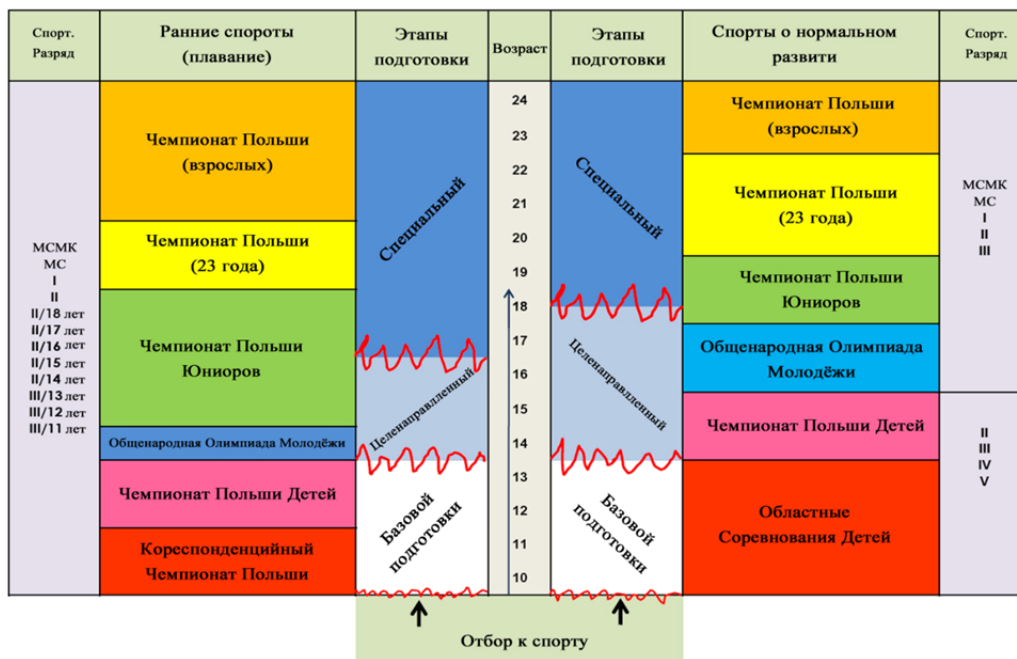


Рис. 3. Структурная схема системы спортивной подготовки в Польше с учетом специфических примеров типических для видов спорта так называемых “ранних” и с нормальным темпом развития

В функции цели, мерой спортивного мастерства (эффективности системы спортивной подготовки) являются спортивные результаты (например, Хохманн 2010). Как, при таком подходе, можно рассматривать эффективность представленной здесь функционирующей в Польше системы (рис. 3)?

Ответа ищем в командной классификации (очки) (через сравнительный анализ) спортивных достижений Польши (20 место на ОИ в Лондоне) и Великобритании (4 место) на протяжении 1996-2014. Полученные картины результатов сравнений ярко отличаются друг от друга.

Оценивая эффективность польской системы можно заметить четко выраженную дихотомию эффектов (результатов), которые хотя и имеют совместное направление, но в категориях перспективных, долговременных главных целей взаимно исключают себя. Итак, система подготовки, построенная в функции перспективных целей - приводит к количественно высшим результатам уже в близкой (этапной перспективе), локализуя достижения в юношеском спорте на относительно высоких местах (рис. 4). Эффективность этой системы, однако значительно уменьшается по отношению к планируемому уровню спортивных результатов, то есть достижению порога высокой результативности в системе мирового и континентального соперничества в категории сеньоров ("open"). Имеет это своё отражение в значительном уменьшении количества очков достигнутых на ОИ, ЧМ, ЧЕ, в итоге чего наблюдается понижение позиции Польши в официальных рейтингах даже о 9-10 позиции (ОИ, ЧМ). Для Великой Британии эта картина выглядит по-другому: относительно низкие достижения в юношеском спорте и большой прогресс (скачок) у сеньоров.

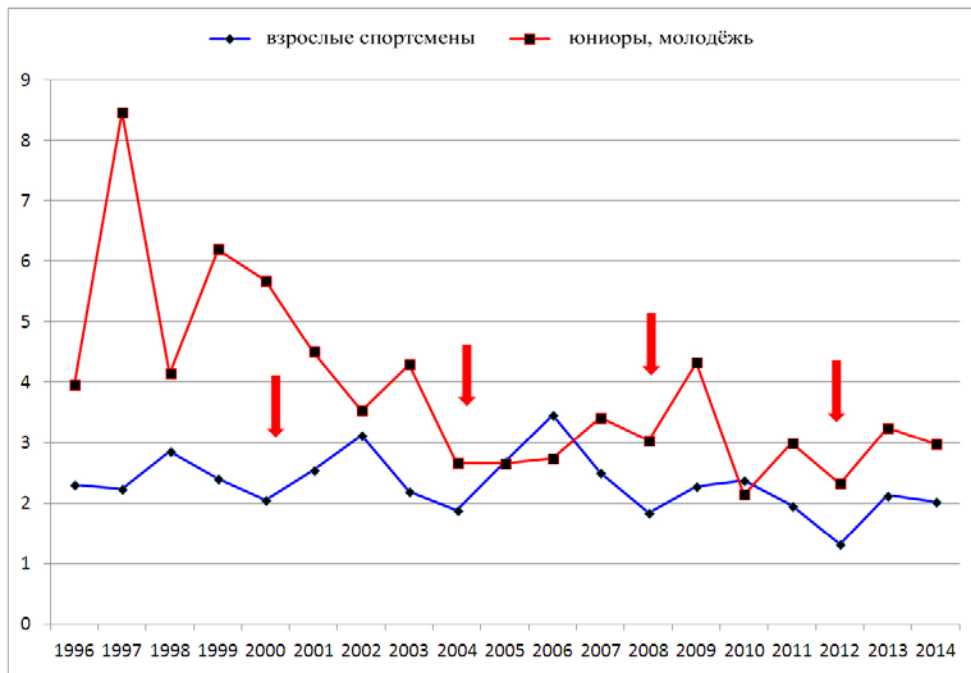


Рис. 4. ОИ, ЧМ. Количество очков сборной Польши в классификации летних видов спорта (по олимпийской программе), достигнутые сеньорами и юниорами, 1996-2014

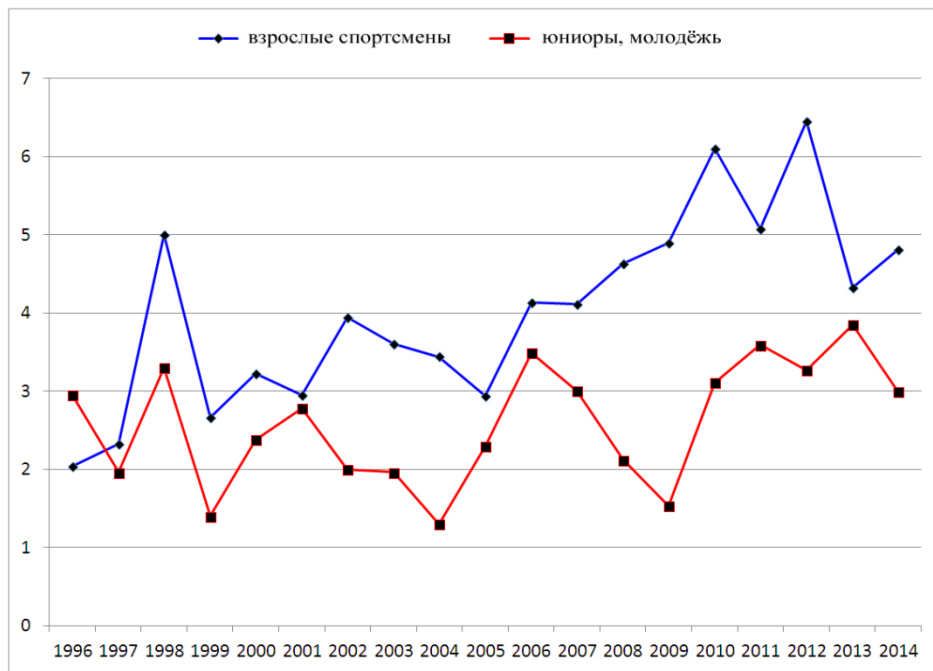


Рис. 5. ОИ, ЧМ. Количество очков сборной Великобритании в классификации летних видов спорта (по олимпийской программе), достигнутые сеньорами и юниорами, 1996-2014

Суть этого явления заключается в действительной величине переноса ожидаемого тренировочного эффекта (юниор - сеньор). Ожидается его относительная максимизация, но за-

частую наблюдается ограничение или даже остановка развития перспективных молодых спортсменов, а в последствии уход со спорта непосредственно после достижения самых высоких результатов в молодом возрасте. Доминирует тогда этапный эффект (достижение - успех в молодежном спорте), который часто уменьшает перспективу дальнейшего значительного прогресса. При такой обстановке прогресс спортсменов при медленном темпе развития (талантлив, но еще без значительных успехов в юношеском спорте) не изменяет принципиально этого состояния. Так называемый показатель эффективности подготовки (учитывающий % соотношения достижений ОИ, ЧМ, ЧЕ юниор/сеньор) составлял в Польше за годы 2004-2008 в среднем только 1,16, тогда как в это самое время в лучших европейских странах достигал около 2,5 (Созански2009) (рис. 6).



Рис. 6. Показатель эффективности спортивной подготовки в избранных европейских странах (цикл 2004-2008, летние виды по олимпийской программе)

Здесь мы используем данные, характеризующие действительность (эффективность спортивной подготовки) целостно. Речь идет о тенденциях, не о деталях. Рассматривается спорт детей и молодежи, а также сеньоров как вполне сопоставляемые, хотя в соперничестве сеньоров можно завоевать гораздо больше очков из-за большего количества разыгрываемых видов спорта или весовых категорий. Тем не менее тенденции отчетливые: эффективность различных систем подготовки есть различна. Одни ведут к согласованному с функцией цели повышению уровня подготовленности спортсмена и высокого уровня положительного переноса в категориях долговременных (юниор/сеньор); другие - очень эффективные в кратковременной перспективе дают возможность достижения самых лучших спортивных результатов в спорте детей и молодежи, постепенно уменьшая силу развивающих воздействий. Апогей развития приходится на самые молодые возрастные категории (дети, кадеты, юниоры) - эффект имеет прежде всего этапный характер. Максимизируются спортивные результаты преждевременно, уже на уровне юношеского спорта. В результате этого постепенно уменьшается эффективность спортивной подготовки, со временем уменьшается положительный перенос эффекта в системе юниор/сеньор, то есть наблюдается отчетливое уменьшение "силы участия польских спортсменов в мировом соперничестве (ОИ, ЧМ сеньоров)". С перспективной точки зрения это очень неблагоприятное явление. Ограниченная эффективность подготовки и поступающая редукция потенциала достижений сборных команд в мировом соперничестве сеньоров на уровне ОИ, ЧМ, ЧЕ приводят к негативным последствиям не только спортивным, но также общественным и экономическим (Созански 1992). Поступаю-

щий рост официальных предложений спортивных федераций об увеличении спортивных стартов приводит к количественной и качественной интенсификации организма, что означает ему угрозу и сверх эксплуатацию. Нужно задуматься какие оптимизирующие шаги, программные решения составляющих „временной структуры” спортивной тренировки на последующих этапах подготовки нужно предпринять. Суть не сводится только к ограничению количества и частоты стартов, а прежде всего к соблюдению не подвергаемых, с точки зрения науки, самих принципов этапизации- то есть согласия факторов биологического развития и стимулирующего влияния тренировки, индивидуально запрограммированной в очередных фазах каждого из этапов подготовки. Заключается в этом (соответствующая) к возможностям биологического развития суммарная величина и соотношение видов тренировочных нагрузок с продуманной индивидуализированной структурой специальных тренировочных нагрузок, обуславливающих качественную подготовку к старту (Платонов 2013). Мы проводили и проводим по этой проблеме (лонгитудинальные) исследования (Созански 1986, 2003-2005, 2010). Их результаты позволяют отождествить две крайне разные модели спортивной тренировки, этапном ведущим к двум различным путям развития спортсмена. Называем их как „прогрессивная тренировка” (П) и „интенсивная” (И).

Следствием первой является прогрессивное развитие, характеризующееся более медленным, но значительно удлиненным временем повышения тренировочного потенциала и вышей эффективностью в долговременной перспективе. Структурно она („прогрессивная тренировка”) действительно согласуется принципом этапизации (В-Н-С) и принципом соотношения нагрузок (именно В-Н-С). В первые годы используются прежде всего нагрузки общеразвивающие и целенаправленные. Значительно чаще, по сравнению с другими программными решениями, они ведут к полному развитию и действительной максимизации спортивных результатов в зрелом возрасте (Созански 1986, 2004, 2010). С другой стороны, модель „интенсивной тренировки” стимулирует довольно быстрое - именно интенсивное развития спортивных результатов, вследствие большой эффективности интенсивных, развивающих воздействий в начальной фазе этого процесса. По-настоящему соответствующие принципам этапизации, по сути нарушают ее идею через целесообразное разрушение структурального порядка физических нагрузок (только В, Н, С) и преждевременное (в категориях развития) использование количественно увеличенных тренировочных нагрузок специального характера. В этом варианте программа тренировки с самого начала характеризуется преодолевающим количеством нагрузок, средств и методов, очень совпадающих с тренируемым видом спорта и с высокой соревновательной деятельностью. Такая картина типична для спортсменов достигающих высоких спортивных результатов в юношеском спорте, ограничивает одновременно преждевременное израсходование (потенциала) возможности полного развития в зрелом возрасте, даже не зависимо от продолжения тренировочных занятий.

В результате возраст 19-20 лет (как правило первые циклы специальной подготовки) становится фазой наступающего замедления и стагнации или ухода со спорта (52-65% общего количества тренирующихся юных спортсменов) из -за отсутствия роста спортивных результатов. Это имеет также свои воспитательные последствия. Так, функционирующая модель этапной подготовки оперативно нацелена на успехи уже в молодежном спорте, вынуждает осуществлять последовательные, быстрые перемещения участников (уже за год следующий чемпионат и т.п.), что углубляет малую результативность, достигаемую в последовательных возрастных категориях. Проблематику этапизации спортивной подготовки мы пытались показать в категориях структуры и функции этой системы. Исходя из доказательства естественных и общественных наук – приспособленных к сфере наук о физической культуре - этапизация долговременного процесса спортивной подготовки находит полную, теоретическую обоснованность. На практике, декларативно полностью учитывающий и уважающий

такое системное условие специалист встречается часто с двухсторонним толкованием процесса спортивной тренировки. С одной стороны - системные принципы, охватывающие прохождение процесса, поэтапно находят свое отражение в действительных условиях спортивной тренировки. В принятых в данной структуре отрезках времени (этапах) управляющими критериями являются взгляды и тренировочные эффекты - степень вовлечения в соперничество и спортивные результаты являются следствием достигнутого этим способом потенциала. Такое решение является носителем свойств так называемого прогрессивного развития талантливого спортсмена и дает хорошую перспективу максимизации индивидуальных возможностей в зрелом возрасте. С другой – „временная структура” системы намеренно учитывающая принцип этапизации- во время практической деятельности изменяется (в разной мере), в результате чего управляющими показателями становятся показатели ускоренной максимизации спортивных результатов как эффект интенсификации соревновательной деятельности - так сегодня актуальной. Такая трансформация системы приводит к отчётливым эффектам в коротких циклах - то есть интенсивное развитие в категориях юношеского спорта исчерпывает перспективу полноценного развития.

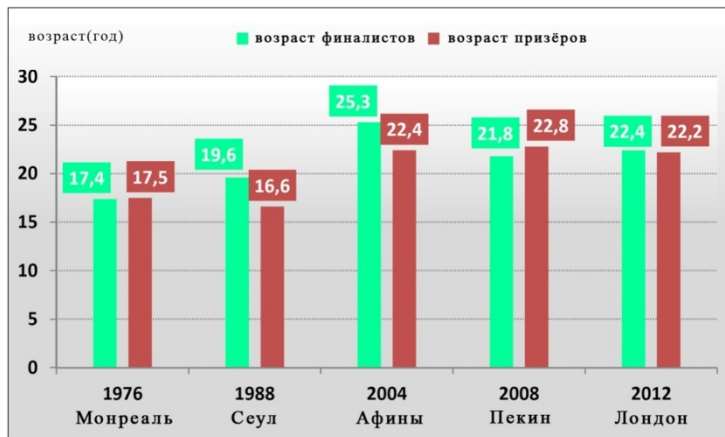


Рис. 7. Плавание - женщины. Средний возраст финалистов (Ф) и медалистов (М) ОИ 1976, 1988, 2004, 2008, 2012

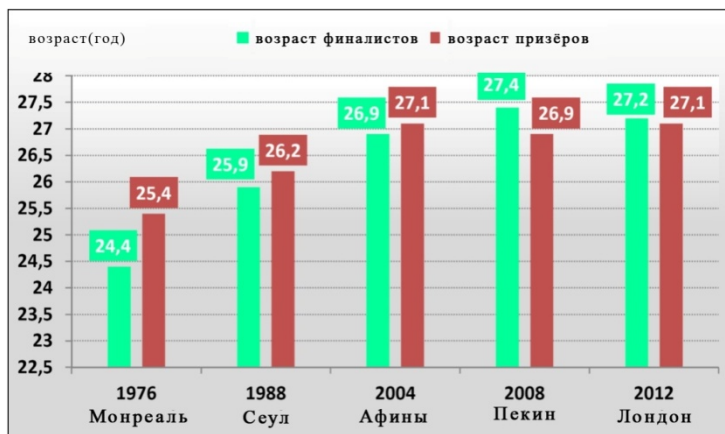


Рис. 8. Легкая атлетика- женщины. Средний возраст финалистов (Ф) и медалистов (М) ОИ 1976, 1988, 2004, 2008, 2012



Рис. 9. Плавание- мужчины. Средний возраст финалистов (Ф) и медалистов (М) ОИ 1976, 1988, 2004, 2008, 2012



Рис. 10. Легкая атлетика-мужчины. Средний возраст финалистов (Ф) и медалистов (М) ОИ 1976, 1988, 2004, 2008, 2012

Рационально трудно объяснить такое "ускоренное развитие". Нужно учесть, что в настоящее время самые высокие достижения (ОИ, ЧМ), как правило, являются делом взрослых спортсменов. Примеры, приведенные на рис.7 - 10 свидетельствуют о том, что после 1988 года как в плавании ("ранний" спорт), так и в легкой атлетике в женских и мужских видах спорта возраст достижения максимальных результатов стабилизировался в диапазоне гораздо выше, чем 20-25 лет. Исходя из этого нет никакого рационального обоснования для ускорения спортивной тренировки, ее интенсификации при подготовке молодых чемпионов. Стоит рационально работать в направлении к самым высоким целям - то есть максимизация через оптимизацию спортивной подготовки как в целом процессе, так и в его этапах и составляющих циклах с различной продолжительностью.

Сосредотачиваясь на отражении этапизации в онтогенетическом развитии спортсмена и последствиях несоблюдения ее принципов для формирования и продолжения индивидуальных спортивных карьер-наблюдаем также последствия этих деформаций для системы спорта в общем (понимаемой как мультисистема). Итак, допуская интенсифицирующее (ускоряющее) развитие спортсмена - увеличиваем шанс эффективного международного соперничества в юношеском спорте (ЧМ, ЧЕ). Параллельным эффектом (хотя сдвинутым во времени на 2-3 года) оказывается ограничение уровня возможных достижений в категории сеньора "open", то есть ОИ, ЧМ, ЧЕ.

Более длинная, продолжающаяся несколько лет (хотя бы один олимпийский цикл) доминация коротко временных эффектов, а также создание и принятие решений, направленных на интенсивное развитие и максимизацию спортивных результатов уже у детей и молодежи, ведет постепенно к дифференциации спорта с точки зрения системного подхода. Этот дуализм проявляется в виде функционирования все более и более независимых пространств (все меньшей структурной взаимосвязи и идентификации функцией). Образуется два вида спорта: спорт детей и молодежи и спорт, который сложно уже определить хотя пытаемся назвать его как: олимпийский квалифицированный, профессиональный). Вместо того, чтобы быть явлением программно сложившимся в многолетнем процессе подготовки, построенном и выполняемом в функции цели (максимизация потенциала и спортивных результатов в зрелом возрасте) - и черпать с этапных эффектов юношеского спорта - становится он явлением отдельным, изолированным, используя из ценностей, только частично взятых с системы или даже из вне системы. Показатели увеличения такого состояния уже заметны в польском спорте (Созански2004, 2009).

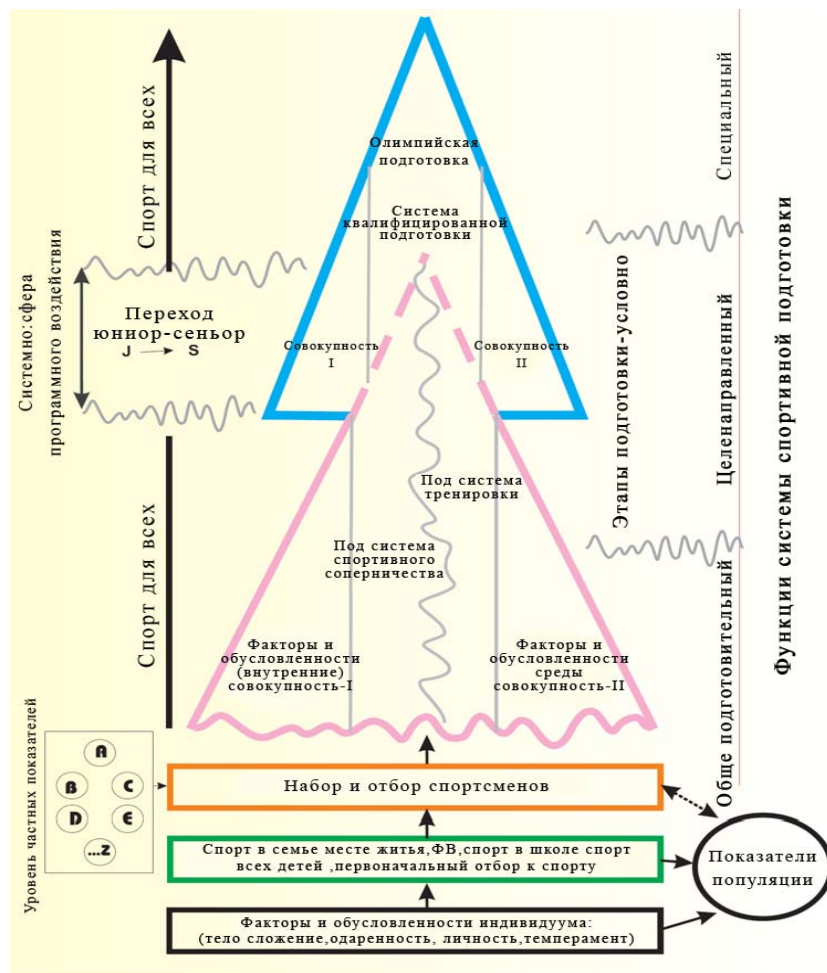


Рис. 11. Предложение системы спортивной тренировки в мультисистеме спорта. По существу, основой затронутых здесь процессов и явлений "хорошей работы" является целенаправленная и соответствующая конструкция структуры и функции мультисистемы спорта и в этих рамках системы подготовки

Процесс спортивной подготовки, представленный в определенном диапазоне времени - должен проходить в этапных периодах адекватно к динамике изменений в организме в течении онтогенеза (рис. 11).

Это совпадение непрерывного биологического развития и тренировочных воздействий ведет к собственной интерференции - взаимного наслаивания и увеличения эффектов, а в конечном итоге к состоянию „пика спортивной формы”, специальной адаптации к сверхтенировочным нагрузкам. Это вытекающий из научного знания смысл этапизации спортивной подготовки, непрерывно подтверждающийся хорошей практической деятельностью результативных тренировочных "школ". Не нужно тогда спешить с форсированным участием в соревнованиях. Необходимо отбирать соревнования, соответствующие принятому перспективному и биологически оправданному пути развития каждого талантливого спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bompa T.O.: Total Training for Young Champions. Champaign 2000. Human Kinetics.
2. Bondarczuk A.P.: Periodizacja sportiwnoj trenirowki. Kijew 2005. Olimpijskaja Literatura.
3. Bouchard C., Brunelle J. Godbout P.: La preparation d'un champion. Ottawa 1973. Pelikan
4. Bułatowa M.M.: Igrы XXIX Olimpiady i napravlienija sowierszenstwowanija olimpijskoj podgotowki sportsmienow. Nauka w olimpijskom sportie. 2009, nr 1.
5. Charzewski J.: Antropologia. Warszawa 1999. AWF.
6. Górski J. (red.): Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Warszawa 2002. PZWL.
7. Gracz J., Sankowski T.: Psychologia aktywności sportowej. Poznań 2007. AWF.
8. Harre D.: Trainingslehre. Berlin 1969. Sportverlag.
9. Hohmann A., Lames M., Letzelter M.: Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim 2002. Limpert V.
10. Kozłowski S., Nazar K.: Granice przystosowania. Warszawa 1986. WP.
11. Latash M.: Neurophysiological Basis of Movement. Champaign 2008. Human Kinetics.
12. Matwiejew L.P.: Osnowy obszczej teorii sporta i systemy podgotowki sportsmienow. Kijew 1999. Olimpijskaja Literatura.
13. Milicerowa H.: Budowa somatyczna jako kryterium selekcji sportowej. Warszawa 1973. AWF.
14. Motylianskaja R.E.: Sport i wozrast. Moskwa 1956. Medgiz.
15. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.
16. Nöcker J.: Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training. Schordorf 1970. Hofmann.
17. Ozolin N.G.: Sowriemiennaja sistiema sportiwnoj trenirowki. Moskwa 1970. FiS.
18. Płatonow W.N.: Uprawlienije trenirowocnym processom wysokokwalificirowannyh sportsmienow. Kijew 1985. Zdorowja.
19. Płatonow W.N.: Adaptacja w sportie. Kijew 1988. Zdorowja.
20. Płatonow W.N.: Obszczaja tieorija podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Kijew 2004. Olimpijskaja Literatura.
21. Płatonow W. N., Sachnowskij K. P.: Podgotowka junogo sportsmiena. Kijew 1988. Radianskaja Szkoła.
22. Płatonow W. N., Sozański H (red.): Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa 1991. RCMSzKFiS.
23. Płatonow W. N., Pawlienکو J. A., Tomaszewskij W.W.: Podgotowka sportsmienow raznych stran k olimpijskim igram. Kijew 2012. IDDB.
24. Płatonow W. N.: Periodizacja sportiwnoj trenirowki. Kijew 2013. Olimpijskaja Literatura.
25. Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. Katowice 1986. AWF.

26. Raczek J.: Antropomotoryka. Warszawa 2010. PZWL.
27. Schnabel G., Harre D., Borde A. (red.): Trainingswissenschaft. Berlin 1994. Sportverlag.
28. Sozański H.: Zróżnicowanie rozwoju sportowego młodocianych zawodników w zależności od rodzaju treningu. Warszawa 1986. AWF.
29. Sozański H. (red.): Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych. Warszawa 1992. AWF.
30. Sozański H. (red.): Sport dzieci i młodzieży, vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFiS.
31. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. COS.
32. Sozański H.: Cele strategiczne oraz uwarunkowania sportu dzieci i młodzieży. W: Zuchora K.: Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie. Str. 371-382. Warszawa 2000. AWF.
33. Sozański H.: Progresywny i intensywny rozwój karier sportowych – uwarunkowania, specyfika, konsekwencje. W: Śledziwski D., Karwacki A. (red.): Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym. Str. 12-31. Warszawa 2003. PTNKF.
34. Sozański H. (red.): Efektywność długofalowego szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Warszawa 2004. Ekspertyza MENiS.
35. Sozański H.: Systemowe uwarunkowania modelu treningu młodocianych i ich wpływ na rozwój karier. W: Śledziwski D., Kuder A., Perkowski K.: Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo. Str. 9-27. Warszawa 2005. PTNKF.
36. Sozański H., Adamczyk J., Siewierski M.: Szkolenie sportowe młodocianych – refleksje po IO 2008 w Pekinie. W: J. Nowocień (red.): Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Str. 111-123. Warszawa 2009. AWF.
37. Sozański H., Siewierski M., Adamczyk J.: Sport w szkole – stan i perspektywy. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2010, nr 1, str. 8-13.
38. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.): Podstawy teorii i technologii treningu. T. 1. Biała Podlaska 2013. AWF.
39. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.): Podstawy teorii i technologii treningu. T. 2. Biała Podlaska 2015. AWF.
40. Susłow F.P., Sycz W.L., Szustin B.N.: Sowremiennaja sistema sportivnoj podgotowki. Moskwa 1995. SAAM.
41. Ulatowski T. (red.): Teoria i metodyka sportu. Warszawa 1971. SiT.
42. Ważny Z.: Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Warszawa 1981. SiT.
43. Weineck J.: Optimales Training. Erlangen 2010. SpittaBalingen.
44. Wilmore J.H., Costill D.L.: Physiology of Sport and Exercise. Champaign 1999. Human Kinetics.
45. Wolański N., Pařízkova J.: Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. Warszawa 1976. SiT.
46. Wołkow L.W.: Teorija i metodika dietskogo i junoszeskogo sporta. Kijew 2002. Olimpijskaja Literatura.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В АРМЕНИИ

КАЗАРЯН Ф.Г.

**Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения**

Проведение 19-ого международного Конгресса “Олимпийский спорт и спорт для всех” совпадает с юбилейными торжествами в связи с 70-летием Армянского государственного института физической культуры .

Поэтому представлена возможность, хотя бы кратко, очертить тот вклад, который внес коллектив вуза в формирование, развитие и совершенствование профессионального физкультурного образования в Армянской Республике.

Осмыслить феномен вуза, которому уже 70 лет, дать развернутое представление о нем, не так то просто.

Создание единственного физкультурного вуза в Армении в 1945 году, в год великой Победы советского народа над фашистской Германией, имело огромное государственное значение.

По существу биография Института – это биография армянской физической культуры и спорта.

Оглядывая сегодня пройденный за 70 лет путь, с глубокой благодарностью вспоминаем ветеранов института. Это они, в далеком 1945 году заложили фундамент нашего “АЛЬМА-МАТЕР” - храма физического воспитания, спорта, образования и науки, который до настоящего времени удалось сохранить. И это благодаря усилиям его ректоров – Г.Парсаданяна, А.Чарчогляна, Л.Калашяна, Г.Топальяна.

Мы очень рады, что их эстафету, заложенные традиции смело продолжает и высоко держит планку нашего родного вуза его сегодняшний ректор – профессор В.Аракелян.

За 70 лет существования в стенах вуза подготовлено более 18 тысяч специалистов высокой квалификации. Среди выпускников много прославленных спортсменов, вписавших яркие страницы в летопись побед армянского спорта. Достаточно отметить, что только на Олимпийских играх разных лет студенты и выпускники завоевали 12 золотых , 12 серебряных и 5 бронзовых медалей.

Мы гордимся своими выпускниками, они и сегодня плодотворно работают не только в Армении, но и в 30 странах ближнего и дальнего зарубежья. Многие выпускники являются государственными и политическими деятелями, депутатами Национального собрания. Есть среди них генералы и композиторы, известные ученые, заслуженные тренеры и учителя, менеджеры физической культуры и спорта.

Сегодня мы с гордостью называем имена А.Галустяна, А.Тер-Ованесяна, Г.Алиханяна, М.Мамиконяна, А.Костаняна, А.Лалаяна, К.Варданяна, Р.Джуганяна, А.Оганова, Г.Сафарова, Ф.Казаряна, Ю.Купаляна, Э.Саакяна, С.Торояна и многих других преподавателей и ученых , внесших большой вклад в становление и развитие института.

В течение многих десятилетий Армянский государственный институт физической культуры по праву признавался одним из ведущих физкультурных вузов бывшего Советского Союза.

И не случайно, что в стенах вуза в разные годы проводился целый ряд мероприятий Всесоюзного и международного масштаба: Всесоюзные совещания Методического Совета по физкультурному образованию, симпозиумы по прикладной психологии спорта, научные конференции по проблемам юношеского спорта, педагогике, морфологии движений, отбору спортивных талантов, использованию ЭВМ в физическом воспитании и спорте, олимпиады

“Студент и научно технический прогресс” по физиологии и теории физического воспитания и другие.

Ряд преподавателей института являются авторами и соавторами учебников и учебных пособий по теории и методике физического воспитания и психологии / Ф.Казарян, А.Лалаян/, различных учебных программ /С.Арутюнян, А.Чатынян, Г.Наринджян/ для физкультурных вузов бывшего Союза. Сотрудники института участвовали в разработке и руководстве отдельных разделов Сводного плана научно-исследовательских работ Спорткомитета СССР (Ф.Казарян, А.Костанян, А.Лалаян, Г.Топальян, руководили КНГ /А.Костанян, А.Егиазарян/).

Первыми докторами наук в институте в 60-х годах прошлого века стали психологи и медики / А.Лалаян, А.Костанян/, философы / Р.Тер-Вартанов, Л.Калашян/, в 70-х годах к ним присоединились педагоги - Ф.Казарян, в 90-е годы Б.Сагиян, Р.Азарян, историки К.Атоян и М.Испирян. В начале текущего столетия докторские диссертации по спортивной педагогике защитили В.Аракелян, Р.Меликсетян, А.Чатинян, Е.Акопян, по спортивной медицине-М.Агаджанян, С.Григорян.

Многие преподаватели вуза неоднократно представляли спортивную науку на международной арене в разных странах, оказывали помощь физкультурным вузам Болгарии, Чехии, Кубы, Югославии, Алжира, Индии, Кипра, Колумбии, Исландии, Таиланда, Сирии, Лаоса, Ирана в виде чтения лекций и проведения практических занятий.

За период своего существования сотрудниками института опубликовано более 3 тысяч трудов, в том числе учебники, монографии, пособия, программы, энциклопедии. Получены более 30 авторских свидетельств и патентов за разработку технических устройств для регистрации педагогических и медико-биологических параметров.

Особое значение в работе со студентами придается трудовому и патриотическому воспитанию. Будни института и еги жизни освещаются в вузовской газете “Ай-Ари”.

В разные годы студенты института принимали участие в строительстве Союзной Цахкадзорской Олимпийской базы, Спортивно-концертного комплекса им. К.Демирчяна, работали на стройках Сахалина, Мурманска, Киргизии, Пермской и Тюменской области, олимпийской спортивной базы в Таллине, помогали в восстановлении зоны бедствия после Спитакского землетрясения 1988 года, оказывали помощь Нагорному Карабаху в восстановлении городов и сел. 33 студента и выпускников вуза пали смертью храбрых в Арцахской освободительной войне.

Как всегда в центре внимания руководства вуза находятся и вопросы спортивной работы. Здесь созданы все условия для успешного сочетания учебы с повышением спортивного мастерства. В течение года студенты принимают активное участие в соревнованиях разного масштаба. Как правило, около 150-200 студентов ежегодно вовлекаются в национальные сборные команды по разным видам спорта.

По сравнению с 1945 –ым годом в 25 раз увеличилось число студентов, заметно расширилась учебная, материально-техническая и спортивная база. За годы существования института сформировалась солидная библиотека – крупное хранилище литературы по физическому воспитанию и спорту в республике. В целях обеспечения учебного процесса и научных исследований институт располагает компьютерными классами, службами технических средств, научно-технической информации, научно-исследовательским центром, музеем истории вуза, интернет связью, амбулаторией, спортивным клубом. Важным разделом учебно-воспитательного процесса как обычно является производственная практика, проводимая в учебно-образовательных учреждениях, спортивных школах, клиниках, в средствах массовой информации. Как правило, в течение десятилетий 20-25% студентов являются отличниками учебы.

В постсоветский период система физкультурного образования в Армении претерпела множество содержательных и структурных изменений и стала модернизироваться. Эта модернизация датируется 2003 годом, которая характеризуется прогрессивным развитием, воздействием мировых глобальных явлений, которые не могли не повлиять на изменение современной системы физкультурного образования.

Современная система образования в Армении действует на основе “Закона об образовании” (1999 г.), “Закона о физической культуре и спорте” (2001г.), “Закона о детско- юношеском спорте” (2004г.), Государственной программы развития образования на 2011-2015 годы, Государственных образовательных стандартов, утвержденных Правительством Армении.

В своей основе они предусматривают интегрирование в международное образовательное пространство.

В Армении действуют десятки международных и местных организаций – UNICE, UNESCO, UNDE, USAID и другие, которые способствуют внедрению в учебные планы образовательных учреждений новых дисциплин, методов обучения, подготовки и переподготовки кадров специалистов.

В 2005 году Армения вместе с 45 другими государствами подписала Болонскую декларацию и присоединилась к европейскому образовательному процессу. Были разработаны более 400 новых рабочих программ по разным дисциплинам, образовательные стандарты, нормы оценок знаний. Институт перешел к реализации кредитно- рейтинговой системы, были созданы отдел обеспечения качества образования, магистратура, центр карьеры, электронная библиотека. Заметно расширилась сфера индивидуальной работы со студентами, увеличен объем часов на иностранные языки.

Инновационная деятельность института тесно связана с изменениями в теоретической, методологической, технологической подготовкой будущих учителей физической культуры, тренеров по разным видам спорта, специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре, спортивных журналистов.

И все это делается с точки зрения компетентностного подхода. Такой подход исходит из того, что в процессе обучения студент должен освоить конкретные практические знания, умения и навыки, развивать в себе определенные социальные и профессиональные качества, которые дадут возможность успешно проявить себя как в жизни, так и в творческой деятельности.

Сегодня на бакалаврском и магистерском уровнях реализуются по 4 образовательные программы, а также программы послевузовского образования для аспирантов и соискателей. По очной и заочной системе сегодня обучаются более 3 тысяч студентов.

Вуз готовит учителей физической культуры, тренеров по 23 видам спорта, специалистов по кинезиологии и адаптивной физкультуре, а также спортивных журналистов. Институт является центром, на базе которого функционируют курсы повышения квалификации учителей физической культуры, преподавателей высших учебных заведений, тренеров по спорту.

Сегодня вуз сотрудничает с рядом физкультурных учебных заведений стран СНГ- Россия, Казахстан, Молдавия, Грузия, Туркменистан, факультетом научной кинезиологии и реабилитации Льеувенского /Бельгия/ католического университета и др., является членом Международной Ассоциации университетов физической культуры и спорта, принят в состав Евразийской Ассоциации педагогических вузов.

Достижения института по достоинству были оценены. Он был признан в Европейском образовательном пространстве. За особые заслуги в развитии борьбы в международном масштабе институт был награжден дипломом и Призом с золотой символикой Международной федерации борьбы. Институт также удостоен Приза Международного олимпийского комитета и Олимпийской академии “Спорт и солидарность”.

За последние четверть века деятельность института освещали разные республиканские телевизионные каналы Центр, Армения, еженедельники и газеты Аравот, Зоравик, Голос Армении и другие.

В настоящее время Армянский государственный институт физической культуры – это современный вуз. Более 50% преподавателей имеют ученые степени и звания, а также почетные и спортивные звания. У нас преподают несколько поколений преподавателей, здесь есть и 25-летние и 80-летние. Если преподаватель в состоянии еще читать лекции, а тем более проводить научные исследования – он не увольняется.

Каждый третий преподаватель у нас – молодой специалист. Это, естественно, предполагает новое мышление, новое мировоззрение, новые знания, умение разбираться в сложных ситуациях, использовать новые педагогические технологии.

Институт не может существовать вне общества. Здесь созданы все условия, чтобы стать специалистом в избранной области – учителем, тренером, кинезистом, реабилитологом, спортивным журналистом.

Чтобы стать хорошим специалистом в одной из названных областей, нужно иметь большое желание, соответствующую предварительную подготовку и последовательно приобретать необходимые знания и навыки.

Что касается принципов руководства коллективом, где более 3 тысяч студентов и 450 сотрудников, то стараемся быть толерантными в отношении научных и методологических предложений и рекомендаций. Здесь мы даем свободу развитию и внедрению передовых идей и инноваций.

Коллектив института далек от политической пропаганды, мы не позволяем вовлекать каждого из нас в эту деятельность.

Делается все, чтобы студент воспитывался в атмосфере гражданской ответственности и положительного действия на благо нашей суверенной страны.

Сегодня политика работы вуза направлена на реализацию новых образовательных реформ путем совершенствования учебных планов, рабочих программ, приближения их к европейским стандартам, электронизацию учебного процесса, углубленное изучение иностранных языков, внедрение новых технологий в педагогическом процессе и, конечно, укрепление дружеских и творческих связей с родственными вузами физической культуры.

Основное достижение института за 70 лет – это хороший коллектив, здоровая атмосфера, доверие и уважение друг друга.

Отмечая юбилейные даты, стремимся не просто констатировать достижения, но и проследить логику их развития с тем, чтобы через призму исторического опыта лучше понять и осмыслить современные проблемы и пути их решения.

Юбилейная дата – не только определенное подведение итогов, но и веховая устремленность в будущее. У каждого члена коллектива найдутся силы работать еще лучше. Это лучшее свидетельство памяти о наших УЧИТЕЛЯХ.

В честь Юбилея желаем всему коллективу педагогического творчества, вдохновения и новых научных свершений, процветания и долголетия во благо дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в нашей независимой стране, и конечно – укрепления дружеских связей с родственными для нас физкультурными вузами.

OLYMPIC EDUCATION AND TALENT CULTIVATION IN CHINA

BINGSHU ZHONG

Capital University of Physical Education and Sport

Introduction

China have made steady progress in political, economic and social aspects since the late 1970s. It has become the world's second-largest economy. China is the largest purchaser of US Treasury Bonds. China's direct investment overseas is rising rapidly. It has invested directly in more than 160 countries. Chinese brands such as Lenovo, TCL, Haier, Huawei and ZTE are now recognized worldwide. China and the world have become economically tightly entwined. Olympics has accelerated China's integration into the world.

To further China's modernization process and improve people's living standards and quality, quality labor force is a critical issue. The central government of China made a decision in 2007 to prioritize education in order to build up a strong nation of human resources. Such talents should acquire certain qualities and knowledge, for example, Language skills; Knowledge about other cultures; Understanding international rules and practices; Open minded and tolerant; Leadership skills.

To have more Chinese voice heard in the world China has to go further towards the world, to demonstrate itself more and to communicate with other nations. More importantly China has to convince others about its political changes as much as its economic performances, about its media and the universal nature of Chinese culture.

— Chinese net of the Voice of German , May 10, 2008.

Hence, well-trained personnel with international perspectives are needed. How to cultivate world-oriented modern all-around developed talents is a challenge facing higher education institutions, especially those elite comprehensive universities where academic competition is intense and students spend most of their time on subjects' studies.

Character Education and Olympics

Educational institutions are the most important venue to develop human resources. Philosophical, political, economic and moral values on society and human beings are mostly shaped in schools and universities. China, the most highly populated country in the world, had 2738 universities and colleges in number with about over 29.6 million students in 2011. Character education [suzhijiaoyu] was advocated forcefully by the Ministry of Education in the early 1990s: "The efforts to implement character education call for comprehensive changes in orientation, functions, content, institutions and approaches. They call for sweeping changes in our understanding of values, talent and the quality of education". (Li Lan Qing, Former Chinese Vice Premier, 2004)

In spite of years of effort to strengthen the character education in schools and universities, by 2005, due to a deeply-rooted preference for academic performance and the exam-centred educational systems, character education had not achieved its intended impact.

The Ministry of Education and National Sport Bureau proposed in December 2006 "Enhancing PE quality should be treated as the potential breakthrough for promoting character education." Olympic education was considered as fresh input into the physical education.

Talents cultivation and Olympics

In the preparation for the 2008 Games in the early years of 21st century, the Olympic Culture became the heated topic that caught public attention. In the meantime, research on the Olympics sprung. All kinds of research centers such as The Research Centre for the People's Olympics in the Renmin University were established.

Riding the Beijing Olympic wave Olympic education took off in China after 2002. The Olympic Education Project (2002 – 2008) was launched in 2002. From 2005 Olympic Education Model Schools were set up across the country to ensure that many of the young would be familiar with Olympic issues prior to the Games. In Beijing, some 200 model schools were charged with welcoming foreign teams, cheering for them and raising their NOC flags at ceremonies. The project involved 400 million students from 500,000 schools across the country.

History of Olympic movement, culture of foreign countries, sports rules and organizations were taught and various kinds of sports activities and contests were organized. Olympic ideas such as peace, fair play, friendship have gradually rooted in many minds. It had huge impact on not only on students but also teachers and school administrators. People's attitude towards physical education started to change.

The national Olympic Education Project has been matched by more popular media programs directed at all sections of society, from the well-educated to the less well-educated.

The successful host of the Beijing Games in 2008 helped restore China's greatness, re-establish its self-image and self-esteem. It also cultivated a pool of talents. Hosting the Games required qualified personnel. *BOCOG* employed *4,000 staff and million volunteers*. The Games provided a platform for them to demonstrate commitment, expertise & abilities; an opportunity to learn advanced ideas, technology and management skills.

Olympic education in Universities **Case of Peking University**

As the Beijing Olympics was the most important social and political event in China's recent history and Peking University has a tradition of being actively involved in social movement and quite often playing a leading part in taking revolutionary actions, Peking University actively participated in and initiated the Olympic-related activities and became an active player in promoting Olympism after Beijing won the Olympic bid in 2001.

Under the auspices of the Beijing Municipal Government, "Beijing Forum" has been co-sponsored by Peking University and the Korea Foundation for Advanced Studies, and hosted by Peking University annually, since 2004. The Forum aims at promoting the study of the humanities and social sciences in the Asia-Pacific region. The Forum was initiated and organized by Peking University students in 2008. A number of world celebrities such as former IOC president Samaranch, British former premier minister Tony Blair.

Before the Forum there were two warm-up events. One is the forum entitled "making appointment with champions", in which over 20 famous people from different fields lectured. Another is contest called "you are the champion", which was promoted in over 30 universities across the country.

Faculties of the university also published books and articles on the issues relevant to the Olympics, such as *Handbook of Olympic Daily Conversations* in 8 languages (2005, *Olympic Culture: An Introduction (A Bilingual Textbook)* (2008)) which is based on the optional course "Olympic Culture" which will be described below.

In addition, an Olympic group consisting of 8 Peking students went to a residential community called Tieying under the Dong Shi Olympic Community for observation and interview. Thousands of students worked as volunteers in the table-tennis stadium which was located in Peking campus. These volunteers were praised for their enthusiasm, friendliness and helpfulness. In 2011 ten students from Peking got involved in the writing of the annotations for the national Olympic Museum that will be opened soon in Beijing.

Case of Capital University of Physical Education and Sport

As the sport-specialized university, the CUPES has a good foundation and unique advantage in the cultivation of high-level sport talent for national special need. During the Beijing Games, it has accomplished the service task in the training venues of 6 events, including Football, Tae kwon Do, Water Polo, Judo, Gymnastics and Blind Judo and has received 11190 athletes and officials as well as nearly 500 foreign journalists from 152 countries. For preparing the Games, CUPES launched several programs for talent cultivation. One is the joint program with Sydney University of Science and Technology to cultivate graduate students in the area of administration of sports games since 2000. Nearly 100 officers and more than 60 graduate students participated the program. Another one is the program to train Olympic educational teachers. Around 5000 teachers have involved in this program and it's the greatest training program of Olympic educational teachers in the history of Olympic Games. In May, 2011, International Olympic Committee approved the registration of Olympic Research Center in CUPES, the only one approved by IOC in China.

Case of course of Olympic Culture

Olympic Culture, an optional course, was introduced and incorporated into the university academic programs from 2002 in some universities, such as Peking University, CUPES, Renmin University, Beijing Sport University and so on.

Why is the course of Olympic Culture introduced? First, the Olympic Movement is a unique cultural phenomenon. It has not only competitions, but also values which guide the Movement. Therefore, it is necessary to explore the Olympic Movement in the context of culture in order to understand fully the nature of the movement and demonstrate the similarity of the Movement to other social manifestations such as education and art. Second, ideally the significance of the Olympic Movement lies in the combination of competition with cooperation, mind with body, reason with passion, rules with freedom, and nationalism with internationalism. As a culture it can be learned by individuals and shared with others.

The aim of this Olympic Culture Course: It is intended that through the course students can learn and acquire the values and the positive character traits that are assumed to be developed in sport and Olympic Movement in order to offer a comprehensive understanding of two key aspects of the Modern Olympic Culture: its historical developments and its present fundamental characteristics; the nature of the tensions created in the process of its evolution which have led to recent reforms. Olympic Culture is believed to have ten unique features such as universal, plural, open, Glocal, win-win, bodily, pursuing excellence, fair play, participatory, educational and iconic. To learn and internalize all these features of Olympic culture would undoubtedly contribute to the production of modern open-minded and intelligent talents with international knowledge and vision. It is widely accepted that the Olympic Games offers the best means to demonstrate both the similarity and diversity of human cultures, and provides a significant opportunity to promote intercultural and international understanding and tolerance. The Olympic Movement has become a global phenomenon. The Olympic values have universal appeal. It seeks international cooperation between nations in the spirit of friendship, goodwill and fair play. It desires for individuals the

harmonious development of body, mind and will. However, due to varied culture, location, history, tradition and system, different nations can employ different means to promote these values. This is clearly reflected in the design of the symbol and logo for each Olympic Games.

Summary

Olympism embraces a holistic philosophy of life - exalting the development of body, will and mind in a balanced whole. Ancient Greeks believed that body was as important as wisdom, is inseparable part of the whole. This has particular implication for today's China where the exam-oriented education drives students away from sport and medal-oriented sport drives sport away from students.

According to a report on national physique test in 2000, the fitness of Chinese students had declined significantly over the past 15 years. Besides, obese children have increased over the past 20 years. Sudden deaths of students after not very intensive exercise are reported frequently in recent years. The psychiatric state of many Chinese students is also now alarming.

In traditional Chinese society book knowledge was stressed and gentleness was regarded as an important quality of masculinity. The school academic system is highly competitive. Intense academic pressure discourages students from involvement in sport. A general traditional bias against sport still exists today to some extent.

The culture of Olympics encourages young people to work towards excellence and achievement through effort in competitive sporting activity. The Games provides the inspiration to strive for personal dreams through lessons learnt from the striving, sacrifice and determination of the athletes.

Olympic culture is individual's centered and star-centered culture. The Olympian should be Well-rounded, Self-improving; should demonstrate Leadership by example, Ethical responsibility and should treat others with Dignity and Respect.

To combine Olympic education and talent cultivation in universities is promising, but not without challenges and difficulties. How to teach students to mesh Chinese custom and Western practice in order to find a place in the world without compromising its independence but at the same time being more acceptable to others is a more difficult challenge in the training of future talents.

Idealism is a laudable component of modern Olympism, but it has always had to coexist with realism. Tensions between idealism and realism have characterized the over one hundred year Olympic Movement. Taking advantage of Olympic education to cultivate world-oriented future elites requires deep understanding of Olympic Culture which is dynamic and evolving as well as stable and continuing.

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

ԳՅՈԶԱԼՅԱՆ Ա.Գ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Ամբողջ աշխարհում ուշադրություն է դարձվում երեխաների և երիտասարդների օլիմպիական կրթությանը և դաստիարակությանը: Հայաստանի Հանրապետությունում օլիպիական դաստիարակությունը, որպես երեխաների դաստիարակության արժեքավոր կողմ, դեռ չի գտել իր անհրաժեշտ կիրառումը, մշակված չեն նրա բովանդակությունը, հաղորդման մանկավարժական ձևերը մեթոդները [1,2]:

Ելնելով վերոնշյալից հողվածում բացահայտվել է կրտսեր դպրոցականների օլիմպիական դաստիարակության, կրթության գիտելիքների մակարդակը, դպրոցի և ընտանիքի կապը, մշակվել է հատուկ ծրագիր և հրատարակվել ուսումնական ձեռնարկ, որի ներդրումը մանկավարժական պրակտիկայում կնպաստի կրտսեր դպրոցականների օլիմպիական դաստիարակության և կրթության հետագա գործընթացի բարելավմանը:

Առանցքային բառեր. օլիմպիական դաստիարակություն, օլիմպիզմ, կրթություն, մանկավարժական գիտափորձ:

Аннотация. На основе экспериментальных исследований, автор дает конкретные рекомендации по улучшению состояния олимпийского воспитания в Республике Армения.

Ключевые слова: олимпийское воспитание, олимпизм, образование, педагогический эксперимент.

Abstract: On the basis of study of the references and the experimental researched, the author gives the concrete recommendations to improve the condition of Olympic education in the republic of Armenia.

Key words: Olympic education, olimpizm, education, pedagogical experiment.

Ներածություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առաջատար մասնագետները հիմնավորում և կարևորում են օլիմպիական կրթության, օլիմպիզմի, օլիմպիական շարժման դերն ու նշանակությունը հասարակական հարաբերությունների հումանիտական գործում (Մ.Բ.Антипова, 1999; И.Б.Баринаова, 1994; А.Г.Егоров, 2001; В.Н.Платонов, 1997; В.И.Столяров, 1989, 1998; В.Усаков, 2002; Վ.Բ.Առաքելյան, Է.Ե.Սահակյան, 2010):

Հայաստանի Հանրապետությունում օլիմպիական կրթությունն ու դաստիարակությունը նույնպես ընդգրկված են դպրոցական և բուհական ուսումնական ծրագրերում, որտեղ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչները, դասախոսները սովորողներին պետք է հաղորդեն տեսական գիտելիքներ օլիմպիզմի, օլիմպիական խաղերի համաշխարհային պատմության, մշակութային արժեքների, օլիմպիական խաղերին հայերի մասնակցության, «Արդարացի խաղի» և այլնի վերաբերյալ:

Այս բոլորը բերում է օլիմպիզմի ուսուցման անհրաժեշտության, որն ուղղված է տարածելու օլիմպիական արժեքները և օլիմպիզմի գաղափարները:

Մասնագիտական գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գիտության ոլորտում օլիմպիական գաղափարներ-

րի, գիտելիքների հաղորդման մեթոդիկան դեռևս լիարժեք մշակված չէ: Հասունացել է այն ժամանակը, երբ անհրաժեշտ է իրականացնել դպրոցականների օլիմպիական գիտելիքների և դրա հետ կապված գործնական կարողությունների համակարգված ձևավորում: Հետևաբար՝ վերը նշված հարցերի փորձագիտական հետազոտությունն ընդգծում է տվյալ աշխատանքի արդիականությունը [3,4,5]:

Տվյալ աշխատանքի նպատակն է բացահայտել և մանկավարժական գիտափորձով հիմնավորել օլիմպիական դաստիարակության դրվածքը Հայաստանի հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում:

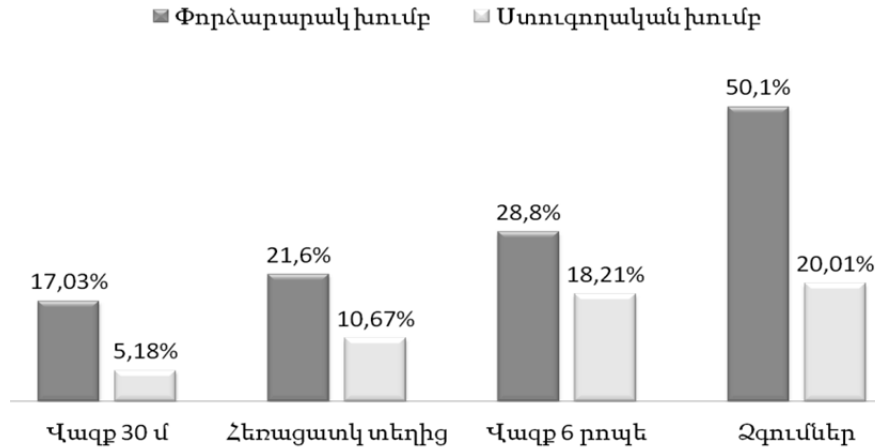
Նպատակին հասնելու համար կազմակերպվել է մանկավարժական երկտարյա գիտափորձ, որն իրականացվել է երկու փուլով՝ անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում և ֆիզիկական կարողությունների գնահատում: Մանկավարժական գիտափորձում ընդգրկված են եղել 32 տղա և 32 աղջիկ, համեմատաբար փորձարարական և ստուգողական խմբերով: Գիտափորձի ընթացքում մշակեցինք «Օլիմպիական դաստիարակություն» հեղինակային ծրագիր և Հայաստանի Հանրապետությունում առաջին անգամ «Իմ օլիմպիական տետր»-ը III և IV դասարանների համար, որում ներառված են հարցեր և առաջադրանքներ օլիմպիական խաղերի պատմության, հայ օլիմպիական չեմպիոնների, օլիմպիական խաղերի խորհրդանիշների վերաբերյալ, ինքնուրույն ստեղծագործական աշխատանքներ՝ շարադրություն, նկարչություն, խաչքառերի լուծում, վիկտորինաներ՝ օլիմպիական թեմայով:

Աղյուսակ

Աշակերտների տեսական գիտելիքների մակարդակը երկտարյա գիտափորձի ընթացքում

№	Բովանդակությունը	Փորձարարական 16 տղա /16 աղջիկ (%)				Ստուգողական 16 տղա /16 աղջիկ (%)			
		Առաջ		Հետո		Առաջ		Հետո	
I բաժին									
1	Որտեղ են I անգամ անցկացվել օլիմպիական խաղերը	12.5	6	87.5	75	12.5	6	25	25
2	Ինչու են կոչվել օլիմպիական խաղեր	18.5	12.5	94	94	12.5	12.5	50	25
3	Վերջին Հին հունական օլիմպիական խաղերը	6	6	87.5	75	6	6	12.5	12.5
4	Հին հունական օլիմպիական խաղերը ընդհատվել են	18.5	12.5	94	87.5	18.5	12.5	25	25
5	Հին հունական օլիմպիական խաղերի մարդասիրական կողմերը	12.5	12.5	94	94	12.5	12.5	37.5	18.5
II բաժին									
1	Քանի աշխարհամաս է մասնակցում	12.5	100	6.25	100	12.5	25	12.5	25
2	Ինչ են խորհրդանշում 5 օղակները	12.5	100	18.5	100	12.5	18.5	6.25	25
3	Քանի տարին մեկ են անցկացվում օլիմպիական խաղերը	6.25	93.7	12.5	100	6.5	25	6.5	18.7
4	Թվարկեք հայ օլիմպիական չեմպիոններին	12.5	93.7	12.5	87.5	12.5	31.5	6.5	25
5	Թվարկեք օլիմպիական մայրաքաղաքները	6.25	87.5	12.5	93.7	6.25	31.2	6.25	37.5
6	Օլիմպիական խաղերի տևողությունը	6.25	93.7	6.25	87.5	12.5	18.7	6	37.5

Հարցաթերթիկում ներառված 11 հարցերը բերված են երկու բաժիններով՝ Հին հունական օլիմպիական խաղերի և ժամանակակից օլիմպիական խաղերի պատմությունից: Արդյունքները բերված են աղյուսակում:



Գծապատկեր. Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշները

Այսպիսով՝ հարցման արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս երկտարյա մանկավարժական գիտափորձի ընթացքում սովորողներին հաղորդած տեսական գիտելիքների յուրացման բարձր մակարդակ, որոնք հիմք կձևառայեն հետագայում Օլիմպիական խաղերին առնչվող պատմադաստիարակչական, պատմակրթական, պատմասոցիալական ավելի լայն նյութի տիրապետմանը:

Նման մոտեցումը իհարկե դրական ազդեցություն ունեցավ նաև փորձարարական խմբում ընդգրկվածների ֆիզիկական պատրաստվածության ցուցանիշների վրա (գծապատկեր):

Եզրակացություն. Հենվելով մեր կողմից կազմակերպված մանկավարժական գիտափորձի արդյունքների վրա, նշված ծրագիրը ամբողջական կիրառելու համար հարկավոր է ՀՀ ԿԳՆ առաջարկել ուշադրությունը կենտրոնացնել վերոնշյալ խնդրին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Антипова М., Пути формирования положительного общественного мнения по олимпизму. //Материали IX Всероссийской научно-практической конференции «Олимпийское движение и социальные процессы» 1-3 декабря, Москва, 1999., С.- 21-25.
2. Аракелян В.Б., Гезалян А.Г., Организация олимпийского образования в начальной школе //Образование, спорт и туризм в эпоху могущества и счастья //Материали Международной выставки и научной конференции, Ашхабад, 2012., С.-120-122.
3. Родниченко В.С., Олимпийское образование в новой России. М.: ФиС.- 2005.-46 с.
4. Столяров В.И., Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины. // Т.и П.Ф.К., 1999. -№ 10.-С.-47-49.
5. Олимпийская хартия /Пер. с англ./ М.: «Советский спорт».-1996.-96 с

**ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ՏԱՐԲԵՐ
 ԿՐԹԱԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ**

ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ ՅՈՒ. Գ., ՆԱԶԱՐՅԱՆ Լ. Կ.

**Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան**

Ամփոփագիր: Հայաստանի Հանրապետության կրթական հաստատություններում երկար տարիների մեր դիտարկումները և անցկացրած սոցիալ-մանկավարժական գիտափորձը ցույց տվեցին, որ օլիմպիական դաստիարակության իրականացումը դրական ներգործություն է ունենում երեխաների ոչ միայն առողջության, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության, այլև սոցիալական զարգացման, հումանիստական գաղափարների և բարոյական արժեքների ձևավորման վրա:

Առանցքային բառեր: Օլիմպիական դաստիարակություն, նախադպրոցական հաստատություն, հանրակրթական դպրոց, քրեակատարողական հաստատություն, օլիմպիզմ, արդարացի խաղ:

Аннотация. Многолетние наблюдения и результаты педагогического эксперимента, проведенные в различных образовательно-воспитательных учреждениях Республики Армения, подтвердили положительное влияние олимпийского воспитания не только на здоровье, физическое развитие и двигательную подготовленность детей и подростков, но и на их социальное развитие, формирование гуманистических идей и нравственных ценностей.

Ключевые слова: олимпийское воспитание, дошкольное учреждение, общеобразовательная школа, исправительная колония, олимпизм, справедливая игра.

Abstract. Long-term observations and the results of the pedagogical experiment carried out in a variety of educational and training institutions of the Republic of Armenia, confirmed the positive impact of the Olympic education not only on the health, physical development and motor podgotovlennost children and teenagers, but also their social development, the formation of humanistic ideas and moral values.

Key words. Olympic education, preschool, general-educational school, penal colony, Olympism, fair game.

Ներածություն: Օլիմպիական շարժման տարբեր հիմնախնդիրների վերաբերյալ հրատարակվում են պատմական, փիլիսոփայական, մանկավարժական, հոգեբանական աշխատանքներ, որոնք մեծ ընթացք են տալիս օլիմպիական արժեքների ձևավորմանը: Հայրենական և արտասահմանյան հեղինակները լավագույնս են մեկնաբանում օլիմպիական շարժման բազմաթիվ հարցեր և հաշվի առնելով օլիմպիական խաղերի նկատմամբ աճող համաժողովրդական հետաքրքրությունը՝ առաջ են քաշում տեսական նոր հարցադրումներ:

Օլիմպիական կրթության քաղաքականությունում հումանիստական դաստիարակությունը ունի գերակայող ռազմավարական նշանակություն: Մարդասիրական քաղաքականությունը ողջ օլիմպիական շարժման միտքն ու գաղափարն է որի ներդրումը կրթական համակարգում ժամանակի հրամայական պահանջն է:

Մեթոդները: Գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն և վերլուծություն, դիտում:

Հետազոտության արդյունքները և նրանց քննարկումը: Գիտական, գիտահանրամատչելի գրական աղբյուրների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ օլիմպիական դաստիարակությունը հիմնված է օլիմպիական խաղերի տեսության և պրակտիկայի, դրանց գաղափարների և արժեքների օլիմպիական ծիսակատարությունների, սովորությունների, ավանդույթների, արվեստի ստեղծագործությունների, պատմա-մշակույթների արժեքների վրա, որոնք ստեղծվել և ձևավորվել են մարդկության քաղաքակրթության երկարատև ժամանակաշրջանում: Հայրենական և արտասահմանյան մասնագետների կողմից հիմնավորվեց օլիմպիական կրթության և դաստիարակության, օլիմպիզմի գաղափարների ընկալման, յուրացման, մարդու վարքագծում և փոխհարաբերություններում դրսևորման, գնահատման անհրաժեշտությունը (В.Б.Аракелян, А.Г.Гезалян, 2012; В.С. Родниченко, 2005; В.И. Столяров, 1989):

Հայտնի է, որ օլիմպիական կրթության և դաստիարակության գործընթացից իրական արդյունք կարելի է ակնկալել այն ժամանակ, երբ այն դառնում է ժողովրդական կրթության անբաժանելի բաղադրիչը: Սակայն մինչ օրս, օլիմպիզմի հիմնահարցերը ընդգրկված չեն նախադպրոցական կրթական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում, և ի տարբերություն դպրոցական ծրագրի, այստեղ բացակայում է «գիտելիքների հիմունքներ» բաժինը և, բնականաբար, երեխաները գիտելիքներ չեն ստանում օլիմպիական խաղերից: Մինչդեռ նախադպրոցական տարիքի երեխաները ճանաչում են աշխարհը՝ ծանոթանալով տարբեր ժողովուրդների ստեղծագործություններին, հեքիաթներին, կերպարվեստին, երաժշտությանն ու պարարվեստին, մուլտֆիլմերին, օլիմպիական խաղերին, տարբեր մարզական մրցումներին: Հետևաբար, ըստ մեզ, նախադպրոցականների օլիմպիական դաստիարակությունը պետք է ներառի հումանիստական գաղափարների հաղորդում, գործնական պարապմունքների կազմակերպում, բարոյական և գեղագիտական իդեալների օրգանական զուգակցում, արվեստի տարբեր ձևերի և գրականության փոխներգործում: Այստեղից էլ լիովին ընկալելի է օլիմպիական դաստիարակության անհրաժեշտությունը նախադպրոցականների անձի ձևավորման համար:

Երևանի թիվ 296 մանկապարտեզում կազմակերպվեց օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ տեսական և գործնական միջոցառումներ: Սկզբում, երեխաներին տեսական գիտելիքներ հաղորդվեցին օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, ապա դրանք ամրապնդվեցին գործնական ֆիզկուլտ-զանգվածային պարապմունքներում, որտեղ ներառվեցին մեր կողմից մշակված հումանիստական բնույթի շարժախաղերը: Այնուհետև, տոնակատարության ժամանակ երեխաներին հնարավորություն ընձեռվեց ոչ միայն տեսնել, այլև մասնակցել նմանօրինակ կազմակերպված օլիմպիական խաղերի բացման տոնակատարությանը, որի ընթացքում երեխաների համագգեստներն ունեին օլիմպիական խաղերի խորհրդանիշ՝ հինգ աշխարհամասեր խորհրդանշող օղակների գույները: Երեխաները նմանակում էին մեր փառահեղ օլիմպիական չեմպիոններին՝ Հ.Շահինյանին, Ա. Ազարյանին, Վ.Ենգիբարյանին, Յու.Վարդանյանին և այլոց, իսկ վերջում նրանք պարզևատրվեցին մեդալներով և դափնեպսակներով:

Մեր կողմից անցկացված օլիմպիական թեմայով միջոցառումը լայն արձագանք գտավ մամուլում և հեռուստատեսությամբ:

Հասունացել է այն հանգամանքը, որ անհրաժեշտ է փոփոխություն մտցնել նախադպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում, որում ներառված կլինեն օլիմպիզմի, օլիմպիական և համահայկական խաղերի վերաբերյալ նյութեր՝ համատեղելով տեսական աշխատանքները գործնական պարապունքների հետ:

Դպրոցականների համար մեր կողմից կազմվեց օլիմպիական դաստիարակության աշխատանքային ծրագիր, որը բաղկացած էր երկու մասից՝ տեսական և գործնական: Այն կոչված էր երեխաներին հաղորդելու գիտելիքներ օլիմպիական շարժման, օլիմպիական խաղերի, դրանց պատմության և նշանակության, ավանդույթների, օլիմպիզմիմ Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի, Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի, համահայկական խաղերի և այլնի մասին, ինչպես նաև ձևավորել համապատասխան վարքագիծ, պահանջմունքներ, արժեքային կողմնորոշումներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ:

Գործնական մասում նախատեսված էր երեխաների անմիջական մասնակցությունը ոչ միայն դպրոցի ֆիզկուլտ-զանգվածային աշխատանքներին, այլև նրանց ակտիվ մասնակցությունը օլիմպիական թեմաներով անցկացվող սպորտլանդիաներին, տոնակատարություններին:

Երեխաներին հաղորդած յուրաքանչյուր 60 րոպեանոց նյութ ամրապնդվել է գործնական աշխատանքով՝ ֆիզկուլտուրայի դասերին, արտադասարանական պարապունքներին՝ սերտորեն կիրառելով միջառարկայական կապերը:

Երեխաների օլիմպիական դաստիարակության գործընթացում ներգրավվել են նաև ծնողները: Կարևոր էր նրանց մասնակցությունը երեխաների տեսական գիտելիքների հաղորդման գործընթացին, որին մեծապես աժանդակեց ծնողներին տրված համապատասխան գրականությունը: Յուրաքանչյուր ծնողի հանձնարարվել էր օգնել երեխաներին պատրաստելու զննողական նյութեր, որն էլ շատ սիրով կատարվեց նրանց կողմից:

Դպրոցում յուրաքանչյուր դասարան ձևավորեց իր օլիմպիական անկյունը, որի համար հավաքել էին նկարներ, օլիմպիական թեմաներով գրված գրքեր, երգ և երաժշտություն, տեսաֆիլմեր, օլիմպիական չեմպիոնների կենսագրության վերաբերյալ նյութեր: Սովորողներին տրվեց օլիմպիական խաղերի թեմատիկայով ազատ նկարելու, ստեղծագործելու հնարավորություն: Պատկերված նկարները վերաբերվում էին Հին Հունական օլիմպիական խաղերին, օլիմպիական խաղերի խորհրդանիշներին, ամառային մարզաձևերին, ժողովուրդների բարեկամության, խաղաղության, մարդասիրական կողմերին, երկրպագուներին, պարզաստրման արարողությանը և այլն:

Այս ամենից կարելի է եզրակացնել, որ եթե լավը և գեղեցիկը ստեղծվում է աշակերտի ինքնուրույն աշխատանքով, նրանց ձեռքերով, ստեղծագործական գործունեությամբ ու հոգեթելադրանքով, ապա որպես մնայուն արժեք խրախուսվում է աշակերտի հոգևոր գանձարանում:

Հայաստանի Հանրապետության կրթական հաստատություններում երկար տարիների մեր դիտարկումները և անցկացրած սոցիալ-մանկավարժական գիտափորձերը ցույց տվեցին, որ օլիմպիական դաստիարակության կիրառումը դրական ներգործություն է ունենում երեխաների ոչ միայն առողջության, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության, այլև սոցիալական զարգացման, հումանիստական գաղափարների և բարոյական արժեքների ձևավորման վրա:

Օլիմպիզմի գաղափարները կարևորվում են հասարակության բոլոր խավերի համար: Հենց այդ միտումով ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի կողմից առաջին անգամ կազմակերպվեց իր բնույթով առանձնակի կարևորություն ունեցող օլիմպիական խաղերի թեմաներով ինտելեկտուալ մրցույթ՝ Աբովյան քաղաքի դեռահասների և կանանց քրեակատարողական հաստատությունում: Առաջնային խնդիր էր դրված՝ օլիմպիական գաղափարախոսության քարոզումը դատապարտյալների շրջանում, ուլքեր, ինչպես հայտնի է, չեն մասնակցում նմանատիպ զանգվածային միջոցառումների: Մշակվեց ինտելեկտուալ խաղի ծրագիր, որը բովանդակում էր օլիմպիական խաղերի պատմության, հայազգի օլիմպիական չեմպիոնների, արդարացի խաղի, հումանիզմի և այլնի վերաբերյալ տեղեկություններ: Անհրաժեշտ է նշել, որ օլիմպիզմի գաղափարները նրանց կողմից շատ լավ ընկալվեց, որը արտահայտվեց ինչպես բուն մրցույթի նախապատրաստական աշխատանքների շրջանում այնպես էլ մրցակցությունում: Օլիմպիզմի գաղափարախոսությունը համախմբեց թիմերի անդամներին միասնական պայքարի: Օլիմպիզմի, արդարացի խաղի գաղափարները նրանց համար դարձան հոգեհարազատ և կարևոր, ինչի մասին են փաստում հարցազրույցում նրանց կողմից հաճախակի բերվող օրինակները:

Եզրակացություն: Մեր երկիրը համաշխարհային օլիմպիական կրթության գործընթացների մեջ մշտապես մրցունակ պահելու, այլ երկրների ու ժողովուրդների հետ փոխըմբռնման և արդյունավետ հաղորդակցման մթնոլորտում ապրելու համար, կարևորվում է օլիմպիական խաղերի ժողովարդավարական և մարդասիրական արժեքներին նվիրված և արժեքները կրող անձի դաստիարակությունը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Аракелян В.Б., Гезалян А.Г. Организация олимпийского образования в начальной школе // Образование, спорт и туризм могущества и счастья. Материалы Международной выставки и научной конференции, Ашхабад 2012., с.120-122.
2. Родниченко В.С. Олимпийское образование в новой России. М.: „ФиС„. 2005.- 46с.
3. Столяров В.И., Олимпийское движение и воспитание молодежи: Методические разработки для аспирантов и слушателей СШТ. М. ГЦОЛИФК. - 1989.- 33 с.

ԿԱՆԱՆՑ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ Ա.Գ., ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ Ա.Ս., ՄԱՐՈՒԹՅԱՆ Ա.Ս.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Աշխատանքում ներկայացված է կանանց դերը օլիմպիական սպորտի պատմական զարգացման համատեքստում: Հեղինակները գրական աղբյուրների վերլուծության արդյունքներով բացահայտել են պատմական տարբեր ժամանակաշրջաններում կանանց գործունեությունը օլիմպիական խաղերում և այն խոչընդոտող

փաստերը: Հանգելով տրամաբանական եզրակացության տրվում են առաջարկներ ՀՀ-ում օլիմպիական մարզաձևերում կանանց ընդգրկվածության վերաբերյալ:

Առանցքային բառեր: Կանանց օլիմպիական սպորտ, պատմամշակութային արժեքներ, օլիմպիական շարժում, սոցիալական նշանակություն:

Аннотация: В работе определена роль женщин в контексте исторического развития олимпийского спорта. На основе результатов анализа литературных источников авторы представили деятельность женщин в Олимпийских играх и препятствующие этому причины на разных исторических этапах. Учитывая данные исторические факты, авторы статьи, предлагают расширить сферу вовлечения женщин Армении в олимпийские виды спорта.

Ключевые слова: женский олимпийский спорт, культурно-исторические ценности, олимпийское движение, социальное значение.

Abstract: The work presents the role of women in the context of the historical development of Olympic Sport.

On the basis of literary source analysis the authors have revealed the women's activity in Olympic Games and facts preventing it in different stages of historical development.

Taking into account the historical facts the authors suggest involving women of Armenia in Olympic sports as much as possible.

Key Words: Women Olympic Sport, historical and cultural values, Olympic movement, social significance.

Ներածություն: Օլիմպիական շարժումը 21–րդ դարում ձեռք է բերել Համաշխարհային համագործակցության աջակցությունը, նույնիսկ քաղաքական, տնտեսական, դեմոգրաֆիական, էկոլոգիական, գենդերային սրացումների պայմաններում: Համաշխարհային օլիմպիական շարժման զարգացման գործընթացը իր ուղղվածությամբ ներառում է տարաբնույթ բովանդակություն: Սակայն վստահորեն կարելի է նշել որ դրանք գտնվում են զուգահեռների մեջ և առանց ներթափանցելու օլիմպիզմի պատմամշակութային արժեքների մեջ՝ չենք կարող հասկանալ, թե ինչու է անհրաժեշտ Միջազգային օլիմպիական կոմիտեին /ՄՕԿ/, Ազգային օլիմպիական կոմիտեներին /ԱՕԿ/, Ազգային օլիմպիական ակադեմիաներին /ԱՕԱ/ իրենց ուշադրությունը սևեռել կանանց սպորտի զարգացման հիմնահարցերին: Արդյոք արդար է կանանց սպորտի նկատմամբ այդպիսի ուշադրությունը, որպես սոցիալական երևույթ: Փաստերը վկայում են, որ այո և նույնիսկ ավելին օլիմպիական շարժումը պատմական բոլոր դարաշրջաններում իր ծագման պահից ձեռք է բերել անհատական, սոցիալական նշանակություն: Օլիմպիական սպորտը փոխկապակցվածության մեջ մտնելով տարբեր ոլորտների հետ անխուսափելիորեն այս կամ այն ձևով դուրս է գալիս արտաքին միջավայր՝ կրթություն, առողջապահություն, տուրիզմ, ակտիվ հանգիստ, ժամանց և այլն: Ընդհանրապես բոլոր ոլորտներում և սոցիալական խմբերում առաջնային է կնոջ դերը: Վերլուծելով օլիմպիական շարժման ձևավորման գործընթացը, մասնավորապես ժամանակակից ՄՕԿ-ի գործունեությունը /որը պայմանականորեն բաժանվում է 2 ժամանակաշրջանների Կուրերտենյան ՄՕԿ և Ժամանակակից ՄՕԿ/ պետք է ըմբռնենք և ընդունենք այն փաստը, որ օլիմպիական շարժման զարգացման գործընթացում անփոխարինելի է կնոջ գործոնը:

Նպատակը: Ուսումնասիրել կանանց օլիմպիական սպորտի պատմական զարգացման առանձնահատկությունները:

Մեթոդները, խնդիրները: Գրական աղբյուրների վերլուծության և արդյունքների համադրման հիման վրա բացահայտել և ներկայացնել կանանց դերը օլիմպիական շարժման ձևավորման և զարգացման համատեքստում:

Արդյունքները: Հիմնահարցը պահանջում է ներկայացնել պատմական հետահայաց ուսումնասիրությունների արդյունքները, որտեղից ակնհայտ է, որ յուրաքանչյուր ժողովրդի մշակութային ժառանգությունը իրեն որոշակի և ինքնատիպ օրինաչափություններով հարստացնում և բովանդակալի են դարձնում մերօրյա հասարակական կյանքը, նպաստում նոր մարդու գաղափարական, բարոյական և ֆիզիկական վեհացմանը, իսկ ֆիզիկական դաստիարակության դարավոր փորձն ու գիտելիքները, հայացքները ու ըմբռումները, հումանիստական առաջավոր գաղափարները բացառիկ նշանակություն ունեն սերնդի ֆիզիկական և հոգևոր զարգացման գործում: Անդրադառնալով պատմական իրադարձություններին ակնառու է, որ բոլոր ոլորտներում, մասնավորապես կրթադաստիարակչական ոլորտում կարևորվել է կնոջ գործոնը, սակայն Անտիկ օլիմպիական խաղերին կանայք չեն մասնակցել: Առավել ևս, մահվան սարսափի ներքո չի թույլատրվել նրանց ներկայությունը խաղերին: Սակայն պատմագրությունը վկայում է, որ /Պավսանի «Էլլադայի նկարագրությունը»/ անտիկ աշխարհի ամբողջ պատմական զարգացման ընթացքում կանայք մասնակցել են տարբեր ֆիզիկական կուլտուրայի բովանդակությամբ կազմակերպվող միջոցառումների՝ հատկապես Հերայի խաղերի մրցումներին: Միջին դարերում, վերածննդի դարաշրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նկատմամբ վերաբերմունքը փոխվում է՝ ժամանցի միջոցառումները մոլվում են հետին պլան, առաջնային են դառնում ռազմաֆիզիկական, ասպետական դաստիարակության և այլ համակարգեր:

Հաջորդ դարերը նշանավորվեցին նրանով, որ կանանց սպորտի նկատմամբ կրկին առաջացավ հետաքրքրություն, և 19-րդ դարի վերջերին կանայք ավելի ակտիվ են ընդգրկվում սպորտային գործունեության մեջ, նրանք նույնիսկ ստեղծում են իրենց ակումբները և զբաղվում նոր մարզաձևերով:

1896թ. նոր դարաշրջանի առաջին օլիմպիական խաղերին կանայք չեն մասնակցում: Փաստ է՝ անտիկ շրջանի ավանդույթներին խոնհարվելու սկզբունքը այնքան մեծ էր, որ վերածնված ժամանակակից 1-ին օլիմպիական խաղերին կանանց մասնակցությունը արգելվեց: Չնայած հանդիսատեսների շարքերում բավականին շատ էին կանայք:

Բարոն Պիեռ դե Կուրբերտենը հավատացած էր, որ խաղերին ավանդորեն պետք է մասնակցեն միայն տղամարդիկ. «Օլիմպիական խաղերը տղամարդկային ուժի, մարզական ներդաշնակության ցուցադրման, ինտերնացիոնալիզմի սկզբունքներով հիմնավորված տոնահանդես է, որը հանդիսատեսների կողմից ընկալվում է որպես արվեստ և պետք է պարզևատրվի կանանց ծափահարություններով»:

Սակայն կանայք անկուտրում պայքար սկսեցին ՄՕԿ-ի դեմ և եթե կանայք չմասնակցեին 1900 թվականի Փարիզում անցկացվող մրցումներին, դա կդիտվեր նրանց նկատմամբ, որպես խտրականության դրսևորման փաստ:

Իսկապես կանանց Օլիմպիական դեբյուտը կայացավ Փարիզում՝ մասնակցեցին 6 մարզուհիներ թենիս և գոլֆ մարզաձևերում: Ժամանակակից առաջին օլիմպիական չեմպիոնուհի հռչակվեց անգլուհի թենիսիստ Շարլոտա Կուպերը: Միայն սկսած 1908 թ. Լոնդոնի խաղերից, կանայք դարձան Օլիմպիական խաղերի լիիրավ անդամ-մասնա-

կիցներ: Այսինքն ակնհայտ էր կանանց օլիմպիական սպորտի էվոլյուցիան՝ կանայք հանդիսատեսից դարձան օլիմպիական չեմպիոնուհիներ:

Մակայն, ներկայումս կանաց սպորտը աշխարհում լինելով բավականին հանրամատչելի, պայմանավորված է տնտեսական, սոցիալական և այլ գործոնների զարգացման տարբեր աստիճաններով: Կանանց սպորտի հիմնահարցերի վերաբերյալ մի շարք ուսումնասիրություններ նշում են, որ սկզբնական շրջանում կանայք չէին ընտրում սպորտում իրենց դերը, այլ ընդունում էին այն ինչ-որ իրենց որոշակի չափով թուլալատրում էր սոցիալ-մշակութային նախադրյալները: Այն ժամանակաշրջանում, երբ հասարակության գիտակցականության մեջ աստիճանաբար ներդրվում է «ժամանակակից սպորտ» հասկացությունը՝ հիմնված մրցակցության և ռեկորդների գաղափարների վրա՝ կանաց չէր ընդգրկում: Մակայն, միանշանակ կարևոր է այն, որ սպորտում նրանց առաջընթացը ամենուրեք ընթացքի մեջ էր:

Պարբերաբար օլիմպիական խաղերում կանանց թիվը ավելանում է: Պատճառներից մեկն այն է, որ աշխարհում կանանց օլիմպիական ծրագրերի հիմնահարցերը և կանանց սպորտի զարգացման մակարդակը փոխկապակցված է պետության տարբեր սոցիալական համակարգերում կնոջ նշանակալի կարգավիճակի հետ:

Զարգացած երկրներում կանայք պայքարում են իրենց իրավունքների ընդլայնման, սոցիալական հիմնահարցերի արդար լուծման համար՝ գիտակցելով իրենց անհատականությունը:

Զարգացող երկրներում տնտեսական, սոցիալական խնդիրների կարգավորման գործընթացում ընտանիքը կարևոր գործոն է որտեղ առանձնակի է կնոջ դերը /առողջություն, սնունդ, ծննդաբերություն, անգրագիտության վերացում և այլն/:

Միանշանակ չի կարելի պնդել, թե այդ երկրներում կանանց սպորտը զարգացած չէ: Հազարավոր աղջիկներ զբաղվում են սպորտով, ֆիզիկական վարժություններով: Ծնողները խրախուսում են նրանց սպորտով զբաղվելը, բայց տվյալ դեպքում ոչ թե սպորտի հանդեպ սերն է առաջնային, այլ այն, որ սպորտը նրանց հնարավորություն է ընձեռում լինել բարեկամ, գեղեցիկ: Բնութագրիչ առանձնահատկություն է նաև, որ մի շարք երկրներում առկա է կրոնական և ազգային ավանդույթների անդադար ազդեցությունը կանանց սպորտի զարգացման վրա /Իրաք, Սաուդյան Արաբիա, Կատար, Բրունեյ և այլ երկրներ/:

Մեկ այլ խոչընդոտ է սպորտի նկատմամբ պետությունների վարած քաղաքականությունը, որը միշտ չէ, որ կանանց մասնակցության աճը դիտում է որպես նվաճում:

1994թ. Փարիզում կայացած ՄՕԿ-ի հարյուրամյակին նվիրված Օլիմպիական կոնգրեսում, որը հայտնի է Միասնության կոնգրես անունով, քննարկվող թեմաներից մեկը եղել է կանանց դերը օլիմպիական շարժման մեջ: Հենվելով կոնգրեսի զեկուցումների վրա ՄՕԿ-ը այս հարցի վերաբերյալ ընդունեց որոշում, որ կանանց թիվը թե՛ ազգային, և թե՛ միջազգային մակարդակի սպորտային շարժման գործադիր մարմիններում անհրաժեշտ է ավելացնել:

Այդ գործընթացների արդյունքում նկատելի է մարզուհուների քանակի աճը որի ապացույցն այն է, որ 1-ին օլիմպիական խաղերից սկսած նրանց թիվը կտրուկ ավելացել է՝ 6 մարզուհիներից մինչև 4847:

Եզրակացություն:

1. Տարբեր պետություններում կանաց սպորտի նկատմամբ, դեռևս դրսևորվում են տարբեր մոտեցումներ:

2. Տարբեր մարզական հաստատություններում կանանց քանակի քիչ լինելը, բացատրվում է նրանց սոցիալական նվազ ակտիվությամբ և սեռերի անհավասար իրավունքներով:

3. Կանանց մասնակցությունը սպորտում պահանջում է բոլոր մարմինների, սպորտային կազմակերպությունների քաղաքական իշխանությունների, տնտեսական ուժերի, լրատվամիջոցների համագործակցությունն ու ջանքերը:

Այս համատեքստում առանձնահատուկ կարևորություն է ներկայացնում ՀՀ-ում օլիմպիական մարզաձևերում կանանց ընդգրկվածության հիմնահարցը, որը պահանջում է լուրջ քննարկումներ և մոտեցումներ:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Алексеев С.В., Международное спортивное право, Учебник, М., 2008.
2. Платонов В., Гуськов С., Олимпийский спорт, Киев, 1994.
3. Суник А., Российский спорт и олимпийское движение на рубеже IX-XX веков, М., 2001.

ՄՓՅՈՒՌՔԱՀԱՅ ԱԹԼԵՏՆԵՐԸ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒՄ

ՄԱՄԱԶԱՆՅԱՆ Վ. Մ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Հոդվածում հեղինակը փորձ է արել ընդհանրացնել սփյուռքահայ աթլետների մասնակցությունը տարբեր Օլիմպիական խաղերին: Տրված է նրանց մասնակցության մանրամասն վերլուծությունը, նշելով մրցաձև, ցուցաբերած արդյունքը, գրաված տեղը, մասնակիցների քանակը և աթլետների կարգավիճակը:

Առանցքային բառեր: Ցեղասպանություն, սփյուռքահայ, օլիմպիական խաղեր, աթլետիկա, մրցաձև, երկրներ:

Аннотация. В статье автор попытался обобщить результаты участия зарубежных армян-атлетов на разных Олимпийских играх. Дан подробный анализ их участия с указанием вида легкой атлетики, достигнутого результата, занятого места, а также определены количество и статус участников.

Ключевие слова: геноцид, зарубежные армяне, Олимпийские игры, атлетика.

Key words: Genocide, Armenian Diaspora, Olympic Games, athletics.

Abstract. The author tried to generalize the results of participation of Armenian athletics from Diaspra in various Olympic Games. The detailed analysis of their participation results, the places they took is given in this article. The number and status of participants are also determined.

Ներածություն: Օլիմպիական խաղերը դարձել են համաշխարհային քաղաքականության գործընթացների բաղկացուցիչը, իսկ մարզական մրցակցությունը՝ ազգային և

պետական ինքնուրույնության առանձնահատուկ շեշտադրությամբ՝ հեղինակության ապահովող կարևոր գործոնն է:

Արևմտյան Հայաստանում հայկական օլիմպիական խաղեր անցկացնելու հետ զուգընթաց հայկական մարզական շրջանակներում և 1911-1914թթ. լույս տեսած «Մարմնամարզ» սպորտային և մարմնակրթական պարբերականի էջերում քննարկման է դրվել նաև ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության անհրաժեշտությունը: Թուրքերը ևս մտահոգված էին Ստոկհոլմում կայացող օլիմպիական խաղերին թուրք մասնակից ուղարկելու համար: Սակայն նրանց ջանքերն իզուր են անցել, ամբողջ Թուրքիայում չի գտնվել մի այնպիսի մարզիկ, որ մասնակցի օլիմպիական խաղերին (Հ.Դեմոյան, Մ.Իսպիրյան և այլք):

Նկատի ունենալով, որ խաղերին մասնակցելը բավականին ծախսատար և դժվարին գործ էր, հայկական համայնքը միջոցներ է ձեռնարկել այդ հարցը լուծելու համար: Հանգանակությունների և անձնական միջոցների հաշվին Ստոկհոլմ ուղարկել արլետներ Ս.Մկրյանին և Վ.Փափագյանին:

«Մարմնամարզը» գրում է «Մեզ համար Փափագեանի կամ Մկրյանի առաջին կամ վերջին ելնելը երկրորդական է, կարևոր մաս առնելն է իբր հայ: Թող Փափագեան նույնիսկ վերջինը ելենե, բայց հոն իբր հայ ներկայացվի, կարևոր մեծ ազգերը այդ հավաքույթին մեջ հայ անունը յիշատակելն է»:

Աղյուսակ

Սիլյուրբահայ արլետները ժամանակակից օլիմպիական խաղերում

N	Ազգանուն անուն	Երկիրը	Օլիմպիական խաղեր		Մրցածը	Արդյունք	Տեղը	Մասն. քան.	Ծանոթություն
			Տարին	Համարը					
1	Մկրյան Մ.	Օսմանյան կայսրություն	1912	5-րդ	1.Գնդի հրում 2.Գնդի հրում աջ և ձախ ձեռքերի գումարով 3.Սկավառակի նետում 4.Հնգամարտ 5.Տասնամարտ	10.63մ 10.85մ+ 8.93մ 19.78մ 32.98մ	19 7 34 23	22 7 41 26	DNF
2	Փափագյան Վ.	Օսմանյան կայսրություն	1912	5-րդ	Վազք 800մ Վազք 1500մ	- -	- -	- -	DNF DNF
3	Տճյան Ռ.	Տրանսիա	1952	15-րդ	Վազք 800մ	1;54,3 վ	32	52	
4	Տեր-Հովհաննիսյան Ի.	Ռուսաստան	1956 1960 1964 1968 1972	16-րդ 17-րդ 18-րդ 19-րդ 20-րդ	Հեռացատկ	7.15մ 8.04մ 7.99մ 8.12մ 7.77մ	12 3 3 4 13	32 49 32 35 36	
5	Գևորգովան Ջ.	Իրան	1964	18-րդ	Գնդի հրում	9.17մ	16	17	WC
6	Կալյակյան Ա.	Լիբանան	1972	20-րդ	Վազք 400մ	1;05,18	49	49	WC
7	Թերզյան Ա.	Հունաստան	1996	26-րդ	Վազք 100մ	10.48 վ	49	108	
8	Տեալակյան Գ.	Լիբանան	2004	28-րդ	Վազք 200մ	24.30 վ	40	43	WC

Ծանոթություն: DNF – մրցումները չի ավարտել, WC - սպիտակ քարտով:

Եվ այսօր էլ հպարտությամբ կարող ենք նշել, որ 100 տարի առաջ հայ աթլետները մասնակցել են ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: Չունենալով անկախ պետություն, հայ մարզիկները համարել են այն 28 երկրների շարքը, որոնք մասնակցում էին օլիմպիական խաղերին:

Խնդիրը: Աշխատանքի առջև խնդիր է դրվել ուսումնասիրվել օլիմպիական խաղերում սփյուռքահայ աթլետների ցույց տված արդյունքները:

Միջոցները: Ուսումնասիրության ընթացքում օգտվել ենք հետևյալ մեթոդները՝

- մասնագիտական գրականության վերլուծություն,
- օլիմպիական խաղերում աթլետիկական մրցումների արձանագրությունների ուսումնասիրում:

Արդյունքները: 1912թ. կայացած 5-րդ օլիմպիական խաղերից մինչև 2012թ. կայացած 30-րդ օլիմպիական խաղերի աթլետիկական մրցումներին մասնակցել են 8 սփյուռքահայ 8 աթլետ (Ադյուսակ):

Ըստ «Մարմնամարզի» տվյալների «Պ.Մկյանը տեքաթլոնի մեջ որուն կը մասնակցեին 50 աթլետ, հինգերորդ եղած է (7000 կետ շահած): Առաջինը եղած է ամերիկացի մը 8400 կետով»: Այդ ամերիկացին հանրահայտ Ջիմ Թորփն է: Մկրյանը տասնամարտում՝ վազք 100մ, ցույց է տվել 13,3վրկ, հեռացատկում՝ 5,43մ գնդի հրում՝ 11,05մ, հավաքելով 1527,75 միավոր, սակայն ինչ-ինչ պատճառով ճի շարունակել մրցումների (IAAF.com.olimpicgames 1912): Մ.Մկրյանը հնգամարտի մրցումների ժամանակ հավաքել է 67(25+18-24) միավոր՝ մասնակցելով միայն երեք մրցաձևում՝ հեռացատկ 5,59մ, նիզակի նետում՝ 36,87մ, վազք 200մ՝ 26,4վրկ, սակայն չի ավարտվել մրցումները՝ 26 մասնակիցների մեջ գրավելով 23-րդ տեղը:

1912թ. Աթլետիկայի միջազգային սիրողական ֆեդերացիայի ստեղծումից հետո, պահպանվել են բոլոր մրցումների արձանագրությունները: Ուսումնասիրելով 5-րդ օլիմպիական խաղերի ծրագրում ընդգրկված տասնամարտի մրցումներում Մ.Մկրյանի մասնակցության արդյունքները պարզ է դառնում, որ նա տասնամարտի 4-րդ մրցաձևին չի մասնակցել և դուրս է մնացել հետագա պայքարից: Ուստի «Մարմնամարզ» պարբերականում տպագրված տեղեկությունը, որ նա գրավել է 5-րդ տեղը չի համապատասխանում իրականությանը:

Մկրտիչ Մկրյանը մասնակցել է նաև 3 անհատական մրցաձևերում և գնդի հրում՝ աջ և ձախ ձեռքերի գումարով, ցույց տալով 19,78մ, գրավել է 7-րդ տեղը:

Միջնավազորդ Վ.Փափազյանը չի ավարտել 800մ և 1500մ վազքատարածությունը:

Երկար ընդմիջումից հետո 1952թ. Հելսինկիում կայացած 15-րդ օլիմպիական խաղերում Ֆրանսիայի հավաքականի կազմում 800մ վազքատարածությունում մասնակցել է հայազգի Ռ.Տճյանը, որը 52 մասնակիցների մեջ ցույց տալով 1:54,3վ արդյունք՝ գրավել է 32-րդ տեղը:

1956-1972թթ. կայացած հինգ օլիմպիական խաղերին ԽՍՀՄ (Ռուսաստան) թիմի կազմում մասնակցել է հայ մեծատաղանդ հեռացատկորդ Իգոր Տեր-Յովհաննիսյանը: Հեռացատկի կրկնակի ռեկորդակիր (1962, 1967) ԽՍՀՄ տասներկուակի և Եվրոպայի վեցակի չեմպիոն: 1960թ. և 1964թ. կայացած օլիմպիական խաղերում նվաճել է երկու բրոնզե մեդալ: Օլիմպիական խաղերի միակ սփյուռքահայ մրցանակակիրը 1964թ. կայացած

օլիմպիական խաղերում Իրանի ներկայացուցիչ Ջ.Գևորգյանը գունդը հրեց 9,17մ և գրավեց նախավերջին տեղը:

1972թ. Լիբանանի հավաքական թիմի կազմում Ա.Կալպակյանը 400մ վազքատարածությունում՝ ցույց տալով 1.05.15վրկ արդյունք, գրավեց վերջին տեղը:

1996թ. կայացած օլիմպիական խաղերի 100մ վազքատարածությունում Ա.Թերզյանը (Հունաստան) 10,48վրկ արդյունքով գրավել է 49-րդ տեղը: Մեր կարծիքով նա ամենաարագ հայն է աշխարհում:

2004թ. Օլիմպիական խաղերում Գ.Տեսլակյանը (Լիբանան) 200մ վազքատարածությունը հաղթահարել է 24,3վրկ և գրավել է 40-րդ տեղը:

Այսպիսով, սփյուռքահայ աթլետներն օլիմպիական խաղերին մասնակցել են տարբեր երկրների հավաքական թիմերի կազմում փոփոխական հաջողություններով:

Եզրակացություն.

1. Թուրքահպատակ աթլետներ Մ.Մկրյանը և Վ.Փափազյանն առաջին հայերն են, ովքեր մասնակցել են օլիմպիական խաղերին: Չունենալով անկախ պետություն, հայ աթլետները համալրել են այն երկրների շարքը, որոնք մասնակցել են օլիմպիական խաղերին:

2. Սփյուռքահայ աթլետների մասնակցության արդյունքների վերլուծությունը օլիմպիական խաղերին ցույց է տալիս, որ բացառությամբ հեռացատկորդ Ի.Տեր-Հովհաննիսյանի (Ռուսաստան) և արագավազորդ Ա.Թերզյանի (Հունաստան) մյուսների արդյունքները ցածր են:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Դեմոյան Հ.– Հայկական սպորտը և մարմնակրթությունը Օսմանյան կայսրությունում, Եր.: 2009, 220 էջ:
2. Իսախրյան Մ. – Հայաստանցի և հայազգի օլիմպիականներ, Եր.: - 1998. 132էջ:
3. Ծառուկյան Գագիկ – Օլիմպիական Հայաստան, Եր.: - 2011, հեղին. հրատ. – 2011, 277 էջ:
4. www.IAAF.Olympicgames.1956, 1912, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972.

ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ ՈՐՊԵՍ ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԵՎ ԿԵՆՍԱԶԵՎ

ՍԱՄՎԵԼՅԱՆ Լ.Ա., ԶԱՐԵՅԱՆ Ա.Հ.

**Հայաստանի պետական տնտեսագիտական համալսարան,
 Երևան, Հայաստան**

Ամփոփագիր: Այսօր ժամանակակից օլիմպիական խաղերը՝ հենվելով համամարդկային արժեքների, մշակույթի, տեխնոլոգիաների զարգացման և այլ գիտատեխնիկական առջընթացների վրա, ենթարկվում է փոփոխման ոչ միայն դարաշրջանի քաղաքակրթության և սոցիալական խնդիրների ազդեցության ներքո, այլև՝ իր պահպանելով անցյալ դարաշրջաններից ժառանգած մարդկային մտքի հաջողություններն ու թերությունները, օգնում է ազգերին իրախ նկատմամբ լինել մարդասեր: Վտանգավոր է դարձել

այն միտքը, որ «Արդարացի խաղի» կանոնները երբեմն խոչընդոտում են մարզական արդյունքների առաջընթացը: Հենց այստեղ է, որ մարդկային հարաբերությունները իրենց տեղը զիջում են եսասիրական, սեփականաստիրական և նման մոտեցումներին: Այս համատեքստում հասարակական արժեքների պահպանման ու տարածման միակ ուղին եղել և մնում են օլիմպիզմի ոգին պահպանող արդար ու ազնիվ հարաբերությունները ազգերի ու ժողովուրդների միջև, դրանով իսկ պահպանելով մարդու առողջ կեցությունն:

Առանցքային բառեր: Օլիմպիզմ, արդարացի խաղ, սպորտ, առողջ ապրելակերպ, մրցակցություն, դաստիարակություն, բարոյականություն, կենսաձև:

Аннотация. В современном мире нет такого вида спорта, соревнования, бизнеса, или деятельности, где законы и принципы справедливой игры не стали бы идеологическими ценностями и не оценивались общественностью, так как они обеспечивают и сохраняют не только процесс жизни человека, но и здоровый образ жизни на протяжении данной эпохи. В этом контексте одним из главных путей сохранения и распространения общественных ценностей был и остается дух олимпизма и в нем идеи честной и справедливой игры. Только таким образом можно сохранить здоровый образ жизни и облик человека, также устойчивость каждой страны и человечества в целом мире.

Ключевые слова: олимпизм, честная игра, спорт, здоровый образ жизни, соперничество, образование, мораль, образ жизни.

Abstract. In the modern world there is no such kind of sport, competition, business, work or activity, where the rules and principals of fair play wouldn't become ideological values and wouldn't be appreciated by the public, as they provide not only the process of human life, but the healthy way of life on the existence of the life. In this context one of the main ways of keeping the public values was and is the real optimism and the ideals of honesty and fair play. Only in such way it's possible to lead the healthy way of life and to keep the strength of every country and the human being in the whole world.

Key words: Olympism, Fair Play, sport, healthy lifestyle, education, contention, education, morality, lifestyle.

Այսօր ժամանակակից օլիմպիական խաղերը՝ հենվելով համամարդկային արժեքների, կուլտուրայի, մշակույթի, տեխնոլոգիաների զարգացման և այլ գիտատեխնիկական առաջընթացների վրա, ենթարկվում են փոփոխման ոչ միայն ներկա դարաշրջանի քաղաքակրթության և սոցիալական խնդիրների ազդեցության ներքո, այլև՝ իր հիմքում պահպանելով անցյալ դարաշրջաններից ժառանգած մարդկային մտքի հաջողություններն ու թերությունները, օգնում է ազգերին իրար նկատմամբ լինել մարդավայել, պահպանել խաղաղություն, համերաշխություն՝ այդպիսով նպաստելով մարդու առողջ կենսաձևի ձևավորմանը:

Աշխատանքում փորձ է արվում համոզմունք հայտնել, որ ներկա դարաշրջանում առավել քան պետք է պահպանել ու զարգացնել մարդասիրական այն գաղափարները, որոնք կազմավորում ու պահպանում են ոչ միայն մարդկային հարաբերություններն ու արժեքները, այլև հանդիսանում են տվյալ երկրի գոյության և հզորության հիմքը:

Մինչդեռ այսօր անհերքելի է դարձել այն փաստը, որ Կուրբերտենյան փիլիսոփայական և մանկավարժական գաղափարները մասնակիորեն չեն համապատասխանում օլիմպիական շարժման պրակտիկ գործունեությանը: Օլիմպիզմի գաղափարները ետ են մնում ժամանակակից օլիմպիական խաղերի պրակտիկայից: Շատ մարզիկներ, նույ-

նիսկ մրցավարներ ու մարզիչներ, հանուն անձնական շահի ու փառքի, հանուն քաղաքական ինտրիգների, հաճախ խախտում են ազնիվ մրցակցության կանոնները^a հակադրվելով ոչ միայն «արդարացի խաղի» ոգուն ու սկզբունքներին, այլև անմիջականորեն բացասաբար ազդում մարզիկների, ինչպես և հանդիսատեսի ու ողջ հասարակության բարոյահոգեբանական վիճակի վրա, խարխլում նրանց առողջությունը, առողջ մտածելակերպը և հավատը ապագայի նկատմամբ:

Այսօր էլ սպորտում, հատկապես մեծ սպորտում, հաճախ ենք հանդիպում՝ «ջարդի ը մոտը», «խեղդի ը», «խփի ը գլխին» և այլ ոչ ցանկալի բովանդակներ, ժեստեր և հրահանգներ: Այստեղից էլ ծնվում են բացասական շարժառիթներով թելադրված դրսևորումներ, որոնք և շոշափում են մարզիկի կենսագործունեության գրեթե բոլոր ոլորտները: Այն է՝ անբավարար կրթվածություն, շահամոլություն, եսապաշտություն, կամակատարություն, նույնիսկ ազգայնամոլություն և ագրեսիա:

Վտանգավոր է դարձել այն միտքը, որ «Արդարացի խաղի» կանոնները երբեմն խոչընդոտում են սպորտային արդյունքների առաջընթացը: Հենց այստեղ է, որ հասարակական արժեքները՝ արդարությունը, հավատը, հավասար իրավունքներն ու մարդկային հարաբերություններն իրենց տեղը զիջում են եսասիրական, սեփականատիրական և նման մոտեցումներին: Անկասկած, երևույթը դատապարտելի է: Օլիմպիզմի գաղափարախոսության հիմքը հանդիսացող «Արդարացի խաղն» էլ լինելով մարդկության պահպանման, երկրի առջընթացի և զարգացման կարևորագույն միջոց, իր դրսևորումներով և սկզբունքներով հենց այն է, ինչն ունակ է մարդու մեջ ամրագրել նոր, ավելի լավ, առաջնային արժեքներ ու բարոյական նորմեր:

Պատահական չէ նաև, որ 21-րդ դարը ողջ աշխարհում հայտարարված է արդարության և համերաշխության դարաշրջան: Հետևաբար մեծ տեղ պետք է հատկացվի մարդու անհատականության, պատվախնդրության, արժանապատվության և գիտակցականության բարձրացման խնդիրներին ու ձևերին, որպես կենսաձև: Անպատիվ պետք է համարել անարդար ճանապարհով որևէ ձեռքբերում, նվաճում, հաղթանակ կամ նույնիսկ հարստություն: Բարոյական նորմերի պահպանման այս և ուրիշ «ոսկե օրենքները» անկասկած կնպաստեն մարդու առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը ողջ աշխարհում և հիմք կհանդիսանան յուրաքանչյուր երկրի հետագա զարգացմանն ու մարդկային բարիդրացիական հարաբերությունների ամրապնդմանը:

Հայտնի է, որ դեռևս Հին Հունաստանում, մ.թ.ա. 632թ.-ին մեծ ուշադրություն էր դարձվում պատանիների ֆիզիկական դաստիարակությանը, որում առավել շահագրգռվածություն ուներ կառավարությունը: Վերջինս մտածված կերպով դաստիարակում էր մտավոր և ֆիզիկական բարձր արժանիքներով օժտված փոխարինողներ: Ապագա պատանու մեջ նրանք տեսնում էին արժանապատիվ մտավորականին, աննկուն մարզիկին, անաչառ զինվորականին և երկիր կերտողին: Դեռևս այն ժամանակ օլիմպիական խաղերի մասնակիցները խաղերից առաջ պետք է տային երդում, որ կլինեն ազնիվ, արդար մեկ-մեկու նկատմամբ և չեն քննարկի մրցավարների որոշումները, որովհետև նրանք էլ նմանատիպ գաղափարների տարածողներն էին ու ջատագովները: Ու այդ ամենը օգնում էր նրանց մարդկային նորմալ վարքագծի ձևավորմանը, առողջ մթնոլորտի ստեղծմանը, հետևաբար՝ մարդու առողջ ապրելակերպի արմատավորմանը:

Ժան-Շակ Ռուստոն իր ժամանակին կարծիք է հայտնել, որ մարմինը հոգուց շուտ է ծնվում, ուստի ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը, լինելով մարդու ազատ զարգացման երաշխիք և մտավոր ու բարոյական դաստիարակության հիմնաքար, մարդու մոտ ձևավորում են առողջ ապրելակերպի դսևորումները և այն աստիճանաբար դարձնում մարդկային արժեքներ: Իսկ նոր ժամանակների առաջավոր մտածողներից Ջոն Լոկը ֆիզիկական դաստիարակությունը և սպորտը դիտում էր որպես մարդու բարոյական նկարագրի ձևավորման հիմք, քանի որ մարմինը մտքի (բանականության) և բարոյականության (սրտի) աղախինն է:

Մարդու առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում հատկապես մեծ են օլիմպիզմի մարդասիրական գաղափարներն ու իդեալները, քանզի այն յուրաքանչյուր անձի աշխարհայացքի, բարոյական կերպարի, գեղագիտական ճաշակի, շարժումների և պահվածքի կուլտուրայի, առողջության ամրապնդման, գիտակցական համակարգված և նպատակաուղղված գործընթաց է: Եվ բոլորովին պատահական չէ, որ միջազգային օլիմպիական կոմիտեի հիմնադիր բարոն Պիեռ դե-Կուբերտենը, վերականգնելով հին ժամանակների օլիմպիական խաղերը, նպատակ է ունեցել օլիմպիական գաղափարները դարձնել երիտասարդության դաստիարակության նոր և ավելի արժեքավոր տարբերակներ: «Արդարացի խաղն» էլ, լինելով մարդկային ամենակարևոր արժեքներից մեկը, հնարավորություն է ընձեռում մարդկանց ձերբազատվելու բացասական երևույթներից ու դառնալ հանդուրժողականության և համբերատարության հիմնական իմպուլսն ու խթանիչ ուժը: Այլ խոսքով այն արդի պայմաններում ապահովում է մարդու կյանքի փիլիսոփայությունն ու առաջընթացը, հետևաբար՝ առողջ ապրելակերպը:

«Արդարացի խաղ» տերմինը ծագել է անզրո-սաքսոնական երկրներում և առաջին հայացքից թվում է, թե կապ ունի միայն սպորտի հետ: Սակայն այն նշանակում է առաջին հերթին մաքուր, արդար խաղ, արդար մրցակցություն: Իսկ մի թե մարդկային կյանքն իրենից խաղ չի ներկայացնում: Կյանքն ինքը խաղ է, և այն պետք է լինի ազնիվ, առանց նեգատիվ երևույթների, այլապես երկիրը, ինքը ենթակա է կործանման:

Անկախ ամեն ինչից «Արդարացի խաղը» մարդկային կենցաղում շատ կարևոր արժեք է: Այն սպորտը և մարդու ողջ ապրելակերպը դարձնում է բարոյական հակադրվելով անարդարություններին և անկարգություններին: Ճիշտ է ասված, որ նպատակը չի կարող արդարացվել սխալ միջոցներով: Վերջապես արդարության կանոնների խախտումը հակադրվում է նաև Աստծո պատվիրաններին ու նրա ուսմունքին:

«Արդարացի խաղը» միաժամանակ յուրաքանչյուր մարդու բարոյահոգեբանական դաստիարակության արդյունք է, նրա էությունը, ներաշխարհի դսևորումները պարզ և բարդ իրավիճակներում (Լ. Մամվելյան, 2006): Եվ որքան մարդու հոգու խորքում գերակշռող են դրական լիցքերն ու էմոցիաները, այնքան մարդիկ իրար նկատմամբ ավելի բարի են, հանդուրժող և ներողամիտ: Բնականաբար հասարակական դաշտն էլ դառնում է այդպիսին և հակառակը:

«Օ՛, սպորտ, դու արդար ու վեհանձն ես», - օլիմպիզմի նման և ուրիշ այլ պատվիրաններում պարզորոշ երևում է, որ սպորտը գովաբանում ու բարձրացնում է նրանց, ովքեր պայքարում են արդար մրցակցության համար. այսպիսով բարձրացնելով ու հարստացնելով նաև մարդու ներաշխարհը դրական էմոցիաներով: Իսկ «Օ՛, սպորտ, դու

առաջընթաց ես» նպատվիրանը արդարացիորեն հուշում է, որ մարդու ֆիզիկական և հոգևոր զարգացումը երկու ճանապարհ են մեկ նպատակի համար:

Եկեք միասին կրթենք ու կոփենք
 Կյանքի գոյության այն գաղափարը,
 Որը ծնում է բարության սերմեր:
 Շրջենք, վերացնենք այն ակունքները,
 Որոնցից ծնվում, սկիզբ են առնում
 Կեղծ ու անարդար բյուր ալիքները...

Պրոֆեսոր Լ. Մամվելյանի (2012թ.) այս խոսքերը յուրօրինակ կոչ են լայն հասարակությանը լինելու ազնիվ ու արդար, պահպանել և հարստացնել մարդու ներաշխարհը դրական լիցքերով ու գաղափարներով:

Բոլորովին պատահական չէ նաև, որ հաճախ մարդու ներաշխարհի դրսևորումները իրենց անմիջական արտահայտությունն են գտնում մարդկային պահելաձևի և նույնիսկ հազ ու կապի մեջ: Օրինակ՝ պատերազմների, տնտեսական ու քաղաքական ինտրիգների, խիստ ճգնաժամային ու դժվարին իրավիճակներում մարդիկ դառնում են ավելի դյուրագրգիռ, ջղաձիգ, ինքնամփոփ ու հարձակողական: Հագնում են ավելի մուգ գույնի հագուստներ և վատ են հետևում իրենց սանիտարահիգիենիկ նորմերի պահպանմանը: Հայ տաղանդավոր քանդակագործ Երվանդ Քոչարը իր հուշերում գրում է. «Ինձ համար չկա տաղանդավոր մարդ, եթե նա ոգի չունի: Ոգուց է ծնվում ամեն ինչ՝ ամեն արժեք, ամեն գանձ: Ոգին է մարդկությանը առաջ մղում»: Միաժամանակ «միայն ֆիզիկական կանոնավոր վարժությունների միջոցով է հնարավոր դառնում ձևավորելու հոգու և մարմնի հարմոնիան, ներդաշնակությունը» (Գյոթե, 1793, Մարկիսով-Սերագին, 1949): Ուրեմն, եթե արդարացի խաղը չդառնա մարդկային անընդունելի երևույթների դեմ պայքարի «դեղամիջոց» և կարիզավորիչ, ապա մարդկության ապագան վտանգված է:

Ընդհանրացնելով, պետք է նշել, որ չկա որևէ մարզաձև, ապրելաձև կամ ապրեակերպ, որտեղ արդարացի խաղի սկզբունքները չհանդիսանան գաղափարական արժեքներ ու չկարևորվեն հասարակության կողմից: «Օլիմպիզմը համակարգ չէ, այլ հոգեվիճակ, որը կարող է դրսևորվել արտահայտման տարբեր ձևերի մեջ և ոչ մի սերունդ կամ դարաշրջան չի կարող առավելություն ունենալ մյուսի նկատմամբ»: Պիեռ դե Կուբերտենի այս խոսքերը թույլ են տալիս եզրակացնելու, որ օլիմպիզմը լինելով կյանքի փիլիսոփայություն պետք է միավորի հասարակական արժեքները և ոչ թե առանձնանա որպես երևույթ: Այդ համատեքստում հասարակական արժեքների պահպանման ու տարածման միակ ուղին եղել և մնում են օլիմպիզմի ոգին պահպանող արդար ու ազնիվ հարաբերությունները ազգերի և ժողովուրդների միջև, դրանով իսկ պահպանելով մարդու առողջ կեցությունն ու ապրելակերպը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Իսպիրյան Մ.Ս., Օլիմպիական շարժման պատմություն: Ուս. ձեռնարկ, Երևան, 1995թ.:
2. Ժան-ժակ Ռուսո - Էմիլ կամ դաստիարակության մասին: Երևան, 1960թ.:
3. Մարկիսով-ՍերագինիՆ.Մ., Մարմնի կոփման գաղտնիքները: Մոսկվա, 1949թ.:
4. Մամվելյան Լ.Ա., Սպորտը և արդարացի խաղը: Ուս. ձեռնարկ, Երևան 2006թ.:

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

АНДРУЩИШИН И.Ф.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

ДЕНИСЕНКО Ю.П.

Поволжская академия физической культуры и спорта, Набережные Челны, Россия

ГЕРАСЬКИН А.А.

Государственный институт сервиса, Омск, Россия

Аннотация. В своем исследовании авторы статьи раскрывают содержательный анализ развития зимних Олимпийских игр и выявляют динамику конкурентной борьбы стран-участниц за все время их существования.

Ключевые слова: олимпийские игры, зимняя олимпиада, сравнительный анализ, медальный зачет, история.

Abstract. The Authors of the article lead the main totals of the development of the winter Olympic games for the whole period of their undertaking. They Are Generalised in comparative plan totals медального зачета and is executed detailed analysis of the participation and advantage of the medals different country. 15 The most successful countries-leader is Chosen in winter sports and is revealed track record competitive fight for medals.

Введение. До векового юбилея зимних Олимпийских игр осталось совсем немного – 9 лет. В связи с этим нами предпринята попытка анализа их развития с целью изучения возможных закономерностей и особенностей проведения столь масштабных спортивных форумов, а также использования полученной информации для сравнения с летними Олимпийскими играми.

Методы. Теоретический анализ истории развития зимних и летних Олимпиад и методы математической статистики.

Результаты исследования. В настоящей работе нами применялись те же принципы и подходы, что и в предыдущем исследовании, посвященном летним Олимпийским играм и которые были озвучены в докладе на 18 конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех» в октябре 2014 года. С научной точки зрения это наличие объективного критерия, свидетельствующего о развитии олимпийского спорта в стране.

Таким критерием является количество медалей у спортсменов той или иной страны, порождающее дух конкурентности и становящееся мощным стимулом для развития не только конкретных видов спорта в этой стране, но и для развития спорта в целом. О развитии идей олимпизма свидетельствует количество стран мирового сообщества, вовлеченных в олимпийское движение и являющихся его приверженцами.

Осуществляя анализ логично обратиться к сравнениям с летними Олимпийскими играми. Следует обратить внимание на тот факт, что зимние Олимпиады на протяжении всего периода их проведения находятся как бы в тени летних Олимпиад. Зимние Олимпиады уступают по популярности и значимости летним даже в силу того, что количество стран, культивирующих зимние виды спорта, на порядок меньше, чем стран развивающих у себя летние виды спорта. Безусловно, что в первую очередь это связано с объективными факторами – наличием зимы в стране и ее продолжительностью. Также необходимо иметь в виду и отношение к зимним видам спорта.

Сравнивая цифровые данные по количеству стран, выигрывающих медали, заметим, что на Сочинской Олимпиаде таких стран было 26, т.е. в три с лишним раза меньше чем на Лондонской Олимпиаде – 85. Если на зимних Олимпийских играх только представители 40 стран выигрывали медали различных достоинств за время проведения всех Олимпиад, то на летних Играх представители 133 стран.

Интересными с позиций сравнительного анализа представляются данные табл. 1. Здесь мы видим, что из 11 стран, занимавших в медальном зачете общекомандные призовые места, только 5 стран принимали участие во всех 22 Олимпиадах. Остальные 6 стран участвовали в разном количестве Олимпиад - от 7 до 21 участия.

Таблица 1

Количество призовых мест выигранных разными странами мира за все зимние олимпиады

Страна	Количество участий	Количество призовых мест		
		Первых мест	Вторых мест	Третьих мест
СССР/Россия	16	9	3	1
Норвегия	22	7	4	2
Германия	20	3	4	1
ГДР	7	1	4	-
США	22	1	3	6
Канада	22	1	-	1
Австрия	22	-	2	2
Швеция	21	-	1	3
Финляндия	22	-	1	2
Швейцария	21	-	-	3
Франция	20	-	-	1

Наибольшее количество 1-х мест в общекомандном зачете выигрывали спортсмены СССР/России – 9. Лишь на трех Олимпиадах (2002, 2006 и 2010 годы) Россия не попадала в число призеров медального зачета. На втором месте Норвегия. 7 раз сборная этой маленькой страны становилась первой в общекомандном зачете. На третьем месте Германия, трижды становившаяся победителем Олимпиады. Особого внимания заслуживает сборная ГДР, которая в конце 80-х годов объединилась с ФРГ и вместе они снова стали Германией. При наименьшем количестве участия эта страна на данный момент времени занимает четвертое место в зимней олимпийской таблице о рангах, опережая США. Американская сборная занимает 5-е место.

Интересен тот факт, что и в зимних, и в летних Играх победителями в общекомандном зачете на текущее время являются всего 12 стран – 6 стран на зимних Олимпиадах и 6 на летних Олимпиадах. Однако если учесть, что СССР/Россия, США и Германия являлись победителями Олимпиад как летних, так и зимних, то, фактически всего девяти странам удавалось, хотя бы один раз выигрывать в общекомандном зачете первое место.

Переходя к более подробному анализу конкурентной борьбы за олимпийские медали, обратимся к табл. 2. Здесь мы видим, что наибольшее количество медалей, в том числе и золотых за все Олимпиады выиграла сборная команда СССР/России – соответственно 341 и 136. В сравнительном плане, если на летних Олимпиадах в настоящее время по количеству медалей доминируют США, то на зимних Олимпиадах СССР/Россия. Американская команда в представленном рейтинге занимает третье место, выиграв 281 медаль и золотых 96.

Судя по результатам медального зачета, американцы не столь рьяно относятся к достижению успехов на зимних Играх, в отличие от летних. Второе место по общему количеству

медалей у Норвегии – 329, в том числе и золотых 118. Противостоять такими спортивными гигантами как Россия и США норвежцам позволяет именно высокий уровень развития зимних видов спорта у себя в стране. О таком же уровне развития данных видов спорта можно говорить в отношении Швеции, Финляндии, Австрии и совсем маленькой Швейцарии. Две последние отнюдь не могут быть отнесены к северным странам с продолжительной зимой, и это еще в большей степени подчеркивает их отношение к развитию зимних видов спорта, особенно в тех, где они входят в число признанных мировых лидеров.

Таблица 2

Рейтинг 15 наиболее успешных стран в медальном зачете зимних Олимпиад

Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей	Количество участий
СССР/Россия	136	103	102	341	16
Норвегия	118	111	100	329	22
США	96	102	83	281	22
Германия	96	97	69	262	20
Австрия	59	78	81	218	22
Канада	62	55	53	170	22
Финляндия	42	61	57	160	22
Швеция	50	40	52	142	21
Швейцария	49	40	48	137	21
ГДР	40	38	37	115	7
Италия	37	34	43	114	18
Нидерланды	37	38	35	110	14
Франция	31	31	45	107	20
Южная Корея	26	17	10	53	7
Китай	12	22	19	53	7

Судя по результатам медального зачета, американцы не столь рьяно относятся к достижению успехов на зимних Играх, в отличие от летних. Второе место по общему количеству медалей у Норвегии – 329, в том числе и золотых 118. Противостоять такими спортивными гигантами как Россия и США норвежцам позволяет именно высокий уровень развития зимних видов спорта у себя в стране. О таком же уровне развития данных видов спорта можно говорить в отношении Швеции, Финляндии, Австрии и совсем маленькой Швейцарии. Две последние отнюдь не могут быть отнесены к северным странам с продолжительной зимой, и это еще в большей степени подчеркивает их отношение к развитию зимних видов спорта, особенно в тех, где они входят в число признанных мировых лидеров.

Если присутствие северных стран в числе 15 наиболее успешных вполне естественно, то скорее исключением выглядит наличие сборных Южной Кореи и Китая, сравнительно недавно начавших участвовать в зимних Олимпийских играх. Они опередили таких старожилов зимних Олимпиад как Чехословакия/Чехия (16 раз), Великобритания (14 раз), Япония (12 раз). Причем Япония дважды проводила у себя Олимпийские игры (Саппоро и Нагано). Учитывая мощные человеческие ресурсы Южной Кореи и Китая можно полагать, что они не остановятся на достигнутом. Южная Корея уже дважды претендовала на проведение зимних Игр, а Пекин в настоящее время является претендентом на Олимпиаду 2022 года.

При анализе динамики конкуренции за весь период проведения Олимпиад, представленной на рис. 1, видим, что кривая, отражающая характер активности и напряженности борьбы почти не отличается от линии тренда. Нет резких скачков или спадов. Скорее следует

говорить о плавном ступенчатом подъеме. Нарастание конкуренции идет медленно шажками, с явно выраженным плато, образовавшемся после трех последних Олимпиад, где число стран, выигрывающих медали, остановилось на цифре 26. В связи с этим возникает закономерный вопрос. Это предел конкурентоспособности зимних Олимпиад или возможно ее дальнейшее наращивание, пусть даже в таком неспешном темпе.

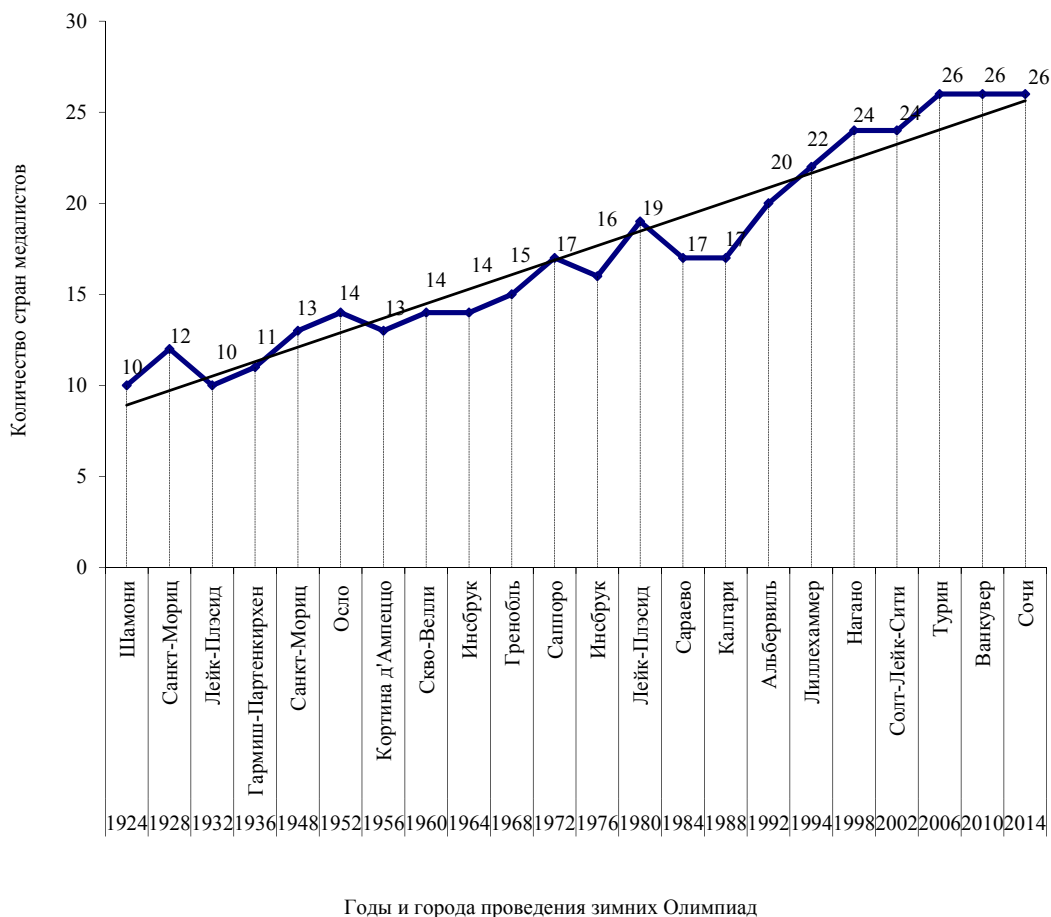


Рис. 1 - Динамика конкурентной борьбы различных стран мира за медали зимних Олимпийских игр

Выводы. Заключая вышеизложенное, есть основание полагать, что резервы в плане усиления конкурентной борьбы за медали зимних Олимпиад на наш взгляд еще не исчерпаны. Новые государства, образовавшиеся на территории Восточной Европы (Словакия, Хорватия, Сербия, Словения и др.), и после распада СССР (Украина, Белоруссия, Казахстан, Эстония, Латвия и др.) уже включились в медальный марафон, что непременно отразится на напряженности конкуренции.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. www.olympic.org
2. www.olympic.ru
3. Андрущишин И.Ф. Некоторые итоги анализа развития летних Олимпийских игр современности //Материалы международной научно-практической конференции (11-13 декабря 2014 года) /Под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. - Челябинск: Изд. Центр ЮУрГУ. - 2014. - С. 3-9.

КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ИСТОКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ И ОЛИМПИЙСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

АРУТЮНЯН А.Г., ГАЛСТЯН О.Г., СААКЯН Г.М.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. В данной статье авторы провели анализ культурно-исторических истоков национальных традиций, показали их значение и вклад в процесс олимпийского воспитания школьников.

Ключевые слова: олимпизм, спортивная педагогика, физическая культура, традиции, олимпийское образование.

Abstract: The authors have given an analysis of cultural historical sources of national traditions and shown their contribution to the process of schoolchildren Olympic education.

Key words: national traditions, physical culture, Olympism, Olympic education, sports pedagogy

Введение. Историко-национальные традиции физической культуры являются скоплением творческой мысли, опыта, знаний и передовых идей предков. И поэтому они на сегодняшний день играют большую роль в процессе всестороннего воспитания современного поколения. Неотъемлемой частью национальной культуры являются народные традиции, в которых большое внимание уделялось физической культуре, целью которых являлось определить физическую подготовленность подрастающего поколения. Принято считать, что первые шаги к изучению всестороннего развития человека относятся к Олимпии. Сейчас с уверенностью можно сказать, что не только эллины ценили влияние воспитания спортивного духа на формирование национальной культуры, но и для других национальностей оно считалось первостепенным. Так, например, в Египте проводились состязания по конному спорту, стрельбе из лука и т.д. В Ассирии по свидетельству Ашурбанипала наряду с обучением писать и читать учили плаванию, конному спорту, борьбе, стрельбе и т.д. Персидские цари гордились своим мастерством по стрельбе из лука и состязаниями на колесницах. Урарту тоже славился состязаниями на колесницах, борьбой и т.д. В Греции было развито пятиборье и большое внимание уделялось физическому воспитанию, в котором было заинтересовано государство.

Таким образом, можно сказать, что в древнем мире воспитывалось поколение с высокими умственными и физическими возможностями. В потомках они видели достойных интеллигентов, непобедимых спортсменов и воинов. В процессе нравственного воспитания юношей большое внимание уделялось музыке и искусству, физическим и военным умениям и навыкам.

Дошедшие до нас древние традиции, широко отраженные в различных источниках, подтверждают, что у древних жителей Армянского нагорья и вышедших из них армянских потомков сформировалась и развивалась богатая система воспитания духовных ценностей, схожая с традициями других наций среднего Востока и Кавказа. Этот факт позволяет оценивать наследие армянского народа по мировым критериям также и с педагогической точки зрения.

Древние народы, исходя из социально-экономических, военно-политических задач и потребности развития культурной жизни, создали и развили систему военно-физического воспитания подрастающего поколения, которая совершенствовалась в соответствии с общественными и социальными требованиями нового духовного и физического воспитания.

Некоторые положения данной системы воспитания дошли до наших дней в первоизданном виде, а некоторые из них были усовершенствованы.

Исследованы культурно-исторические истоки национальных традиций, ценности физической культуры, спорта и пути внедрить их в систему олимпийского воспитания школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты. На новом этапе исторического развития процесс социально-культурного развития нашего общества будет происходить целенаправленно и плодотворно только при наличии органической связи между прошлым и настоящим. Основы национальных культурных традиций и их составляющие должны соответствовать насущным требованиям современной жизни.

Таким образом, национально-культурное наследие способствует совершенствованию идеологического, нравственного и физического образа нового человека. Вековые знания, опыт, взгляды, гуманистические передовые идеи физического воспитания имеют исключительное значение для физического и нравственного воспитания нового поколения.

Во всем мире возросло социально-культурное значение спорта и физической культуры. Оно определяется не спортивными результатами и количеством спортсменов, а социально-педагогической направленностью, в основе которой лежат основные олимпийские идеи. Вновь обращаясь к историческим истокам национальной культуры и историческим традициям Олимпийских игр, можно утверждать, что физическая культура и спорт своими воспитательными ценностями являются действенным средством формирования честных и гуманистических взаимоотношений среди подростков и молодежи.

Исходя из этого, следует отметить важную роль олимпийского воспитания в организации и совершенствовании системы формирования знаний, умений и навыков у подрастающего поколения в области физической культуры и спорта.

Причиной прекращения Олимпийских игр считается зарождение христианства. Эта точка зрения односторонняя и неполноценная. Но идеи олимпизма стали терять свою актуальность и в связи с разрушением рабовладельческого и феодального строя. Однако цивилизованный мир нуждался в возрождении этих идей. Эволюция олимпийского сознания привела к возрождению зрелищных и эмоциональных игр. Но суть системы олимпийского движения заключается в сохранении и усовершенствовании олимпизма.

На сегодняшний день одной из задач олимпийского движения является спортивная педагогика, где очевидно несоответствие философских и педагогических идей Кубертена практической спортивно - педагогической деятельности. С этой точки зрения ключевой целью олимпийского воспитания и спортивной педагогики является формирование личности, воспитанной идеями олимпизма, иными словами личности, вооруженной общечеловеческими ценностями. В рамках олимпийского воспитания целью спортивной педагогики является формирование у подростков и молодежи таких знаний, умений и навыков, которые ориентируют их на полноценное использование гуманистического потенциала физического воспитания и спорта, а также на приобретение определенного уровня двигательной подготовленности. Олимпийское образование как педагогическая задача подготавливает человека к социальной жизни. В данной системе особое внимание должно быть направлено на предотвращение возможных отрицательных явлений. Она должна быть реализована посредством организации педагогических и спортивных мероприятий, целью которых - ознакомление школьников с достойными примерами олимпийской истории всех времен, достижениями выдающихся спортсменов не только на международной арене, но и в повседневной жизни. Все это будет способствовать развитию патриотических идей, воспитанию спортивного и национального достоинства школьников.

Многочисленные факты свидетельствуют о том, что в разные исторические эпохи процесс воспитания подрастающего поколения был тесно связан с деятельностью государственных и общественных организаций. Истории известны такие воспитательные очаги как «Дома молодежи», «Общества сверстников» и другие традиционные «институты», в которых большое внимание уделялось играм и физическим упражнениям.

Например, историк Гевонд Алишан /VI век/ отмечает, что в районах Васпуракана и Сасуна действовали «Молодежные дома»; у Матевоса Урайцы /XI - XII века/ имеются свидетельства о наличии «Сообщества сильнейших»; в XII веке в Египте действовали «Сообщества оруженосцев»; в Греции «Гимназии»; подобные организации создавались в Польше в 1621г., в Румынии в 1680г. и т.д.

На сегодняшний день моделью решения задач олимпийского воспитания является «Спарт» -образовательная воспитательная система, в основе которой лежат спорт и искусство. Программа, «Спартинское движение», предложенная В.Столяровым, должна быть внедрена в деятельность не только спортивных школ, но и всех учебных заведений.

Любые спортивные мероприятия /церемонии открытия и закрытия соревнований, награждений/ вызывают чувства радости, ответственности и сопереживания, объединения и дисциплины. Здесь действуют следующие законы: справедливость, преданность, взаимопомощь, дружба, миролюбие, скромность и заботливость.

Нет абсолютных победителей и побежденных – вот главный девиз Спартинских игр, нет места агрессии, расизму, грубости и другим отрицательным явлениям. Учитывая и принимая за основу национально-исторические традиции физического воспитания, а также действующие сегодня программы физического воспитания уже созрела мысль о создании подобных, например «Вараздатских» образовательных комплексных программ учебных заведений РА.

Это означает, что процесс физического воспитания в Армении не носил стихийный характер, он имел свои цели и организационную структуру. Ярким примером являются древние Навасардские игры /II век/ и современные Панармянские игры /XX-XXI век/, которые действовали и действуют по принципу олимпизма и сохраняют олимпийские идеи. Цель этих игр – объединение армян всего мира.

Выводы. Основным средством физического и олимпийского воспитания являются физическая культура и спорт. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры. Физическое воспитание в Армении осуществляется пока не на должном уровне. Спорт - это стимул к стремлению быть лучшим, это источник радости и сильных ощущений, это благоприятная атмосфера для создания дружеских отношений. Таким видели спорт наши предки и основатель современных олимпийских игр Пьер де Кубертен. Таким образом, физическая культура и спорт тесно связаны с социально-культурной действительностью, являются важной частью общественной жизни и процесса воспитания молодежи.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атоян К.П., Истоки физической культуры и спорта в Армении, Ереван, 1985.
2. Арутюнян А.Г., Взаимосвязь традиций древних армянских Навасардских игр и античных Олимпийских игр, II международный форум «Молодеж-Наука-Олимпизм», М., 2002.
3. Григорян Ю.Г., Физическая образованность родителей как основной фактор передачи физкультурных ценностей. Материалы научной конференции, Ереван, 2007.
4. Самвелян Л.А., Спорт и честная игра, Ереван, 2006.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**АХМЕТОВ С. М., ЧЕРНЫШЕНКО Ю. К.****Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия**

Аннотация. В статье представлены данные аналитической и экспериментальной работы, полученные в ходе многолетних исследований по проблеме олимпийского образования различных половозрастных групп населения. В ней охарактеризованы структура, фундаментальные составляющие, базовые целевые установки и формы олимпийского образования. В качестве примера приведено содержание круглогодичного спортивно-массового мероприятия – Фестиваля «Вечное движение», направленного на олимпийское образование детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: олимпийское образование, идеалы и ценности олимпизма, интеллектуальные, социально-психологические и собственно-биологические задачи, социальные, философские и педагогические основания.

Abstract. In the article, Olympic education is seen as socially important phenomenon that plays a significant role in bringing people together. It reflects the authors' position on the issues of values and ideals of Olympism, structure, content, objectives, basic forms of Olympic education, as well as the characteristics of one of its forms - Festival "Perpetual motion".

Keywords: Olympic education, the ideals and values of Olympism, intellectual, social, psychological and biological problems, social, philosophical and pedagogical foundations.

Введение. В настоящее время утвердилось мнение о том, что олимпийское образование является социально значимым общественным явлением, играющим важную роль в объединении людей на основе идей олимпизма [1, 5, 6]. Вместе с тем результаты анализа научных и научно-методических публикаций свидетельствуют о том, что это понятие получает неоднозначную трактовку. В качестве примера можно привести его суть в публикациях различных авторов. По мнению ряда авторов [2, 4] олимпийское образование характеризуется, прежде всего, распространением знаний по олимпийской тематике. В данном варианте оно сужается до знаниевой детерминанты и не охватывает целый ряд актуальных направлений олимпийского образования различных половозрастных групп занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. В этой связи многие ученые считают, что структура олимпийского образования должна интегрировать три основные составляющие, объединенные общей философией олимпизма, но имеющие свои специфические особенности. К ним относятся: 1. Освоение определенной системы знаний по фундаментальным основаниям олимпизма. 2. Формирование у индивида необходимой структуры мотивационно-потребностной сферы, а также интересов, ценностных ориентаций и установок. 3. Развитие у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью системы умений и навыков, связанных с двигательной активностью, а также реализацией принципов и закономерностей здорового образа жизни.

Данная трактовка содержания олимпийского образования во многом ассоциируется с фундаментальными положениями теории физкультурного воспитания человека, в соответствии с которой в ходе физического воспитания необходимо решать три группы взаимосвязанных задач: интеллектуальные, социально-психологические (мотивационно-потребностные) и собственно-биологические.

Рассматривая знаниевую составляющую олимпийского образования, ученые, как правило, выделяют три группы учебного материала:

- история, основные проективные установки, состав идеалов и ценностей олимпийского движения;
- возможности средств физкультурно-спортивной деятельности в контексте формирования и развития личности человека и основные направления организации данного процесса;
- содержание различных концепций олимпийского образования.

Рассматривая проблему определения состава основных проективных установок процесса олимпийского образования различных половозрастных групп населения, необходимо отметить наличие двух основных подходов:

- вооружение детей и молодежи знаниями только по олимпийской тематике;
- освоение ими широкого круга знаний по вопросам, связанным со специфическими особенностями физкультурно-спортивной деятельности, физической культуры, физического и физкультурного воспитания.

Анализ результатов. Считаю необходимым подчеркнуть, что данные подходы, не совсем правомерны, так как в первом случае сужается круг задач, решаемых в ходе олимпийского образования, а во втором – они во многом теряют свои специфические олимпийские особенности.

Базовые проективные установки процесса олимпийского образования целесообразно сгруппировать в три основных кластера:

- освоение субъектами олимпийского образования знаний об олимпийском движении;
- формирование мотивации к активному освоению ценностей олимпизма;
- формирование и развитие у детей, подростков и молодежи комплекса умений, навыков, способностей, ориентированных на системное и осознанное освоение различных видов и форм физкультурно-спортивной деятельности.

Сформированные на базе решения данных задач личностные характеристики индивида можно охарактеризовать как основы его олимпийской культуры.

Важное методологическое значение в контексте определения состава проективных установок и содержательных детерминант олимпийского образования имеет вопрос о его социальных, философских и педагогических основах. В данном контексте необходимо отметить сформулированное в первом пункте раздела «Основополагающие принципы олимпизма» Олимпийской хартии [3] понятие «олимпизм» как «...философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума».

Еще одним философским основанием олимпийского образования являются такие основополагающие понятия, как олимпийские и паралимпийские идеалы, а также фундаментальные принципы олимпийского движения, сформулированные в Олимпийской Хартии. В соответствии с этим документом к фундаментальным идеалам олимпийского движения относятся: равенство, мужество, воодушевление, целеустремленность. На их основе регламентируется содержание олимпийского образования, которое должно отражать:

- идею мирного сосуществования государств с различным социальным строем и их народов;
- идею социальной, гуманистической и общечеловеческой ценности философии олимпизма и олимпийского образования;
- идею приоритетного значения философии Fair Play как основы общения людей в ходе олимпийского движения.

Организационные и процессуальные детерминанты олимпийского образования отражены в его основных формах и способах реализации.

Базовыми формами олимпийского образования являются:

а) пропаганда идей олимпизма на уроках, занятиях по физическому воспитанию в ходе специально организованных олимпийских уроков в образовательных учреждениях многоуровневой структуры образования в Российской Федерации;

б) организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с олимпийской тематикой.

Рассматривая основные формы олимпийского образования, необходимо также отметить некоторые модели организации вышеперечисленных мероприятий. В данном контексте в первую очередь необходимо рассмотреть модель спартианского движения, разработанную В.И. Столяровым [7], которая интегрирует базовые олимпийские ценности в ходе организации различных мероприятий. Данная модель базируется на принципе гуманизма, реализация которого предполагает увеличение количества направлений и сфер физкультурно-спортивной, творческой и интеллектуальной деятельности участников физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с олимпийской тематикой.

Основными факторами позитивной реализации идей спартианского движения являются:

– гуманизация физкультурно-спортивных отношений в совокупности с интеграцией с различными видами искусства;

– обоснование содержания и разработка организационно-технологических подходов к проведению соревнований, базирующихся на игровых моделях с явно выраженной гуманистической направленностью.

За последние годы идея олимпизма глубоко проникает в содержание физического воспитания детей дошкольного возраста. В этой связи считаем необходимым отметить модель Фестиваля «Вечное движение», разработанную специалистами Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Основное содержание Фестиваля «Вечное движение» включает следующие направления:

1. «Умелые руки» (для детей, родителей и педагогов): разработка и изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования; нанесение плоскостных изображений на спортивные сооружения; систематическое дополнение оборудования и инвентаря физкультурно-спортивных уголков.

2. «Педагогический поиск и открытие» (для педагогов): подбор и систематизация учебно-методического материала по проблемам физкультурного и олимпийского воспитания учащихся; разработка сценариев спортивных конкурсов, праздников, соревнований; поиск и обобщение учебно-методического материала, обеспечивающего межпредметные связи и разработку документов сквозного планирования учебно-воспитательного процесса; участие и выступление с докладами на заседаниях научно-методических объединений и конференций.

3. «Вдохновение» (для детей, родителей и педагогов): постановка спектаклей на спортивную тему; совместная с детьми разработка и реализация сценария спортивных интеллектуальных игр; создание альбомов рисунков, открыток, выпуск стенгазет со спортивной тематикой; проведение конкурсов с олимпийской тематикой; организация экскурсий, встреч с известными спортсменами.

4. «Вечное движение к олимпийским вершинам» (для детей и педагогов): соревнования «Веселые старты»; интеллектуальные конкурсы; выставки детского творчества и театрализованная деятельность; смотр-конкурс методической деятельности педагогов; экскурсии: музей ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, спортивные сооружения, врачебно-физкультурный диспансер, ипподром.

Фестиваль является круглогодичным спортивно-массовым мероприятием, в ходе планирования которого учитываются следующие принципиальные установки:

1) основные олимпийские идеалы и ценности, включающие интеллектуальную составляющую, состязательность, творческие начала, волонтерские идеи, лично-командные соревнования, конкурсы и т. д.;

2) комплексность, базирующаяся на распределении в учебном году мероприятий с участием педагогов, родителей и детей;

3) ритмичность повторения большинства мероприятий в течение учебного года. В данном модуле также представлены рекомендации по обеспечению преемственности физкультурно-спортивных мероприятий и установлению межпредметных связей.

Опыт организации и проведения Фестиваля «Вечное движение» в дошкольных образовательных учреждениях свидетельствует о его высокой эффективности в аспекте приобщения детей к олимпийской культуре и повышения уровня их личностной физической культуры.

Выводы. Проведенный анализ базовых оснований и форм олимпийского образования различных половозрастных групп населения подтверждает его актуальность в контексте распространения идей олимпийского движения и приобщения детей, подростков и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барина И. В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Барина. – М., 1994. – 26 с.
2. Контанистов А. Т. Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Т. Контанистов. - М., 2001. - 140 с.
3. Олимпийская хартия: пер. с англ. - М.: Советский спорт, 2007. - 96 с.
4. Печерский Н. В. Олимпийское образование: концепция, программа, опыт / Н.В. Печерский, А.А. Сучилин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 3. - С. 22-25.
5. Родиченко В. С. Олимпийская идея для России (повторение пройденного) / В.С. Родиченко. - М.: Советский спорт, 2004. – 248 с.
6. Столяров В. И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи / В.И. Столяров. – М.: Госкомспорт РФ по физической культуре и спорту, Центр развития спартианской культуры, 2003. – 335 с.
7. Столяров В. И. Олимпизм как гуманистическая философская концепция / В.И. Столяров // Гуманистическая теория и практика спорта. - Вып. 1. - СПб. – М.: МГИУ, 2000. – С. 195-230.
8. Чернышенко К. Ю. Формирование физической культуры учащихся младших классов прогимназии на основе идеалов и ценностей олимпизма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Ю. Чернышенко. – Краснодар, 2012. – 252 с.

ОЛИМПИЙСКАЯ ИСТОРИЯ РЕГИОНОВ РОССИИ

БЕЛЮКОВ Д.А.

**Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия**

Аннотация. Россия стояла у самых истоков международного олимпийского движения, обладает большой олимпийской историей. В России на региональном уровне проводится разнообразная работа по пропаганде олимпийского наследия, важное место в этой работе принадлежит спортивным музеям. Среди них Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, который работает на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта в г. Великие Луки Псковской области.

Ключевые слова: олимпийское движение, Россия, история, региональная история, музей спорта и олимпийского движения.

Abstract. Russia was at the outset of the international Olympic movement. It has a great Olympic history. Much and various work to promote Olympic heritage is carried out in Russia at the regional level. Sports museums play an important role in this work. The Museum of Sport and the Olympic movement of the Pskov region, based on Velikie Luki Sports Academy in Velikie Luki in Pskov region is among them.

Key words. Olympic Movement, Russia, history, regional history, Museum of Sport and Olympic movement.

Введение. Изучение, сохранение и популяризация спортивного и олимпийского наследия в России на уровне регионов признается сегодня одной из актуальных задач в деятельности национального Олимпийского комитета. Не случайно в 2015 г. при Олимпийском комитете России вновь образована общественная комиссия по олимпийскому образованию с целью дальнейшего совершенствования системы олимпийского образования в стране, распространения среди населения России знаний об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх. Член МОК, почетный президент ОКР В.Г. Смирнов, выступая на первом заседании комиссии, отметил необходимость пропагандировать олимпийское движение всеми возможными способами, в том числе используя потенциал спортивных музеев [5].

В Российской Федерации на региональном уровне проводится большая работа по пропаганде олимпийского наследия, важное место в этой работе принадлежит спортивным музеям. Среди них Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, который создан в конце 2014 г. на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК) в г. Великие Луки Псковской области.

Цель Музея – изучение, сохранение и популяризация спортивного и олимпийского наследия Псковского края. К задачам Музея относятся: изучение этапов развития физической культуры, спорта и олимпийского движения Псковского края; изучение истории ВЛГАФК и его роли в развитии спортивного движения региона и страны; развитие интереса к спортивному и олимпийскому наследию среди разных категорий населения и др.

В научно-исследовательской и экспозиционно-выставочной работе Музея основной темой является «Олимпийская слава Псковщины».

Методы: историко-ретроспективный анализ литературных сведений.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было выявлено, что участниками Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр в период с 1952 по 2014 гг. являлись 24 спортсмена, связанных с Псковским краем.

Чемпионами Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр в период с 1952 по 2014 гг. становились пять спортсменов, представлявших Псковский край [2].

Данилова Пелагея Александровна, Заслуженный мастер спорта по спортивной гимнастике. На Играх XV Олимпиады 1952 г. в г. Хельсинки (Финляндия) заняла 1-е место в командном первенстве в многоборье, 2-е место в командных вольных упражнениях. В многоборье заняла 7-е место, в упражнениях на брусьях – 4-е. Родилась в Псковской области.

Захарова Надежда Дмитриевна, Заслуженный мастер спорта по баскетболу. Заслуженный тренер России. На Играх XXI Олимпиады 1976 г. в г. Монреаль (Канада) стала обладательницей золотой медали. Капитан команды. Родилась в Кудеверском районе Псковской области.

Чаплыгин Валерий Андреевич, Заслуженный мастер спорта по велоспорту, заслуженный тренер СССР. Чемпион Игр XXI Олимпиады 1976 г. в г. Монреаль (Канада) в командной шоссейной гонке на 100 км. Выпускник 1981 г. Великолукского филиала Московского областного государственного института физической культуры.

Балдычева Нина Викторовна, Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам. В 1976 г. стала чемпионкой XII Олимпийских зимних игр в г. Инсбрук (Австрия) в эстафете 4x5 км., заняла 3-е место в личной гонке на 5 км. В 1980 г. заняла 2 место в эстафете 4x5 км. на XIII Олимпийских зимних играх в г. Лейк-Плэсид (США). Участница XI Олимпийских зимних игр 1972 г. в г. Саппоро (Япония). Родилась в Порховском районе Псковской области.

Иванов Михаил Петрович, Заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам. В 2002 г. завоевал золотую медаль в гонке на 50 км на XIX Олимпийских зимних Играх в г. Солт-Лейк-Сити (США). Родился в г. Остров Псковской области [1, 2, 3].

Призерами Олимпийских игр становились 10 спортсменов, связанных с Псковским краем.

Эрдман Алан Ричардович, Заслуженный мастер спорта по пулевой стрельбе. Серебряный призер Игр XVI Олимпиады 1956 г. в г. Мельбурн (Австралия) в упражнении 3x40 выстрелов. Родился в г. Великие Луки.

Федоров Сергей Викторович. Заслуженный мастер спорта по хоккею. Серебряный призёр XVIII Олимпийских зимних игр 1998 г. в г. Нагано (Япония), бронзовый призер XIX Олимпийских зимних Игр 2002 г. в г. Солт-Лейк-Сити (США), участник XXI Олимпийских зимних игр 2010 г. в г. Ванкувер (Канада). Родился в г. Псков.

Фадеева Мария Ивановна, Семенова Светлана Степановна, Степанова Галина Александровна, Студнева Марина Гурьевна – бронзовые призёры Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве. Черемисина Нина Викторовна, серебряный и бронзовый призер Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве. Заслуженные мастера спорта по академической гребле, уроженцы г. Псков

Матвеев Сергей Юрьевич, бронзовый призер Игр XXVI Олимпиады 1996 г. в г. Атланта (США), участник Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в г. Сидней (Австралия), Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в г. Афины (Греция). Заслуженный мастера спорта по академической гребле, родился в г. Псков.

Степанова Мария Александровна, бронзовый призёр Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в г. Афины (Греция) и Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в г. Пекин (Китай) и Карпова Елена Викторовна, бронзовый призёр Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в г. Афины (Греция). Эти спортсменки - Заслуженные мастера спорта по баскетболу.

Всего же псковичами было завоевано 5 золотых, 4 серебряных и 11 бронзовых медалей с 1952 по 2014 гг.

Участниками Олимпийских игр в разные годы являлись 9 спортсменов, представлявших Псковский край.

Слепнев Геннадий Павлович, участник Игр XV Олимпиады 1952 г. в г. Хельсинки (Финляндия) в беге на 110 м с барьерами. С 1977 г. работал старшим врачом здравпункта Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК).

Котырев Владимир Дмитриевич, Заслуженный мастер спорта по гребле на каноэ. В 1952 г. участвовал в Играх XV Олимпиады в г. Хельсинки (Финляндия). С 1978 по 1987 гг. был директором Псковской Детско-юношеской спортивной школы по гребле.

Яковлева Алла Александровна, мастер спорта международного класса по велоспорту. Участница Игр XXIV Олимпиады 1988 г. в г. Сеул (Южная Корея). Родилась в г. Порхов Псковской обл. Выпускница ВЛГАФК.

Курач Вадим Викторович, мастер спорта международного класса по легкой атлетике (бег с барьерами). Участник Игр XXV Олимпиады 1992 г. в г. Барселона (Испания). Родился в г. Псков.

Забрускова Валерия Валерьевна, мастер спорта международного класса по легкой атлетике (метание копья). Участница Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в г. Афины (Греция). Выпускница ВЛГАФК.

Мартисова Юлия Викторовна и Бурченкова Александра Васильевна, мастера спорта международного класса по велоспорту. Участницы Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в г. Пекин (Китай).

Девятьяров Михаил Михайлович, мастер спорта международного класса по лыжным гонкам. Участник XXI Олимпийских зимних Игр 2010 г. в г. Ванкувер (Канада).

Шабанов Константин Георгиевич, мастер спорта международного класса по легкой атлетике (бег на 110 м с барьерами). Участник Игр XXX Олимпиады 2012 в г. Лондон (Англия). Родился в г. Псков. Студент ВЛГАФК [1, 2, 3].

Выводы. Из 24 человек, представлявших Псковский край на Олимпийских играх, 17 – уроженцы Псковской области, 7 человек длительное время проживали на территории края, учились или работали. 13 спортсменов, т.е. более половины, получили высшее образование в Великолукской государственной академии физической культуры и спорта.

На Олимпийских Играх Псковский край был представлен следующими видами спорта: академическая гребля, лёгкая атлетика, баскетбол, лыжный спорт, велоспорт, гребля на каноэ, спортивная гимнастика, пулевая стрельба и хоккей.

Псковичами было завоевано 5 золотых, 4 серебряных и 11 бронзовых медалей.

Самое большое представительство псковских спортсменов было на Играх XXII Олимпиады 1980 г. в Москве. Псковщина на Олимпийских играх преимущественно была представлена коренными псковичами.

Добавим, что псковский спортсмен Сергей Шилов становился шестикратным чемпионом Паралимпийских игр (2002 г., 2006 г., 2010 г.), а великолучанин Иван Макаров чемпионом Сурдлимпийских игр (2013 г.).

Перспективы дальнейшего участия псковичей в Олимпийских играх могут быть связаны с развитием такого вида спорта, как стрельба из лука. В г. Великие Луки активно развивается стрельба из блочного лука. В городе проходит подготовка спортсменов, способных занимать призовые места, как на общероссийских, так и на мировых состязаниях. На такой высокий уровень город поднялся благодаря достижениям воспитанников детско-юношеской спортивной школы № 3 «Олимпия».

За время работы отделения спортивной стрельбы из лука слава о Великих Луках Псковской области звучала в таких странах мира как Мексика, Китай, Италия, Испания, Португалия, Турция, Франция, Дания, Чехия, Голландия, Греция и США. В копилке великолукских лучников множество медалей первенств, чемпионатов и кубков России, Европы, первенств мира. Великолучане входят в состав первой и молодежной сборной страны.

Стрельба из лука - спорт, символический для города, на гербе которого изображены три лука. Поэтому развитие стрельбы из лука поддерживается органами региональной и муниципальной власти. В 2014 г. в рамках программы «Газпром – детям» был открыт спортивный комплекс «Стрелец», который считается одним из лучших в России и Европе. В Великолукской государственной академии физической культуры и спорта проводятся научные исследования в области физиологии спортивной деятельности, в том числе на примере стрельбы из лука.

К сожалению, стрельба из лука в программе Олимпийских игр представлена только стрельбой из классического лука. Блочный лук в программу Игр Олимпиад пока не входит. На Играх XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро стрельба из блочного лука включена в показательную программу. Надеемся, что в скором будущем стрельба из блочного лука станет олимпийским видом. И, наверняка, наши земляки впишут новую страницу в олимпийскую историю.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоков Д.А. Псковские спортсмены в международном олимпийском движении // Актуальные вопросы современной гуманитарной парадигмы: сборник материалов научно-практической конференции с международным участием 15 марта 2012 г. /Сост. Л.Ю. Дудченко, Е.А. Ермак, Н.Н. Иванова, С.В. Кускова. – Псков, 2012. – С. 75-81.
2. «Быстрее. Выше. Сильнее». Навстречу XXII Олимпийским зимним играм в Сочи в 2014 году: информационно-методические материалы /сост.: А.Л. Левченко, Е.С. Сторокожева, В.В. Трофимова, Г.Б. Дегтярева, Д.А. Белоков; отв. ред. В.И. Павлова. – Псков, 2012. – 200 с.
3. Городничев Р.М., Трофимова Г.Т. и др. Энциклопедия физической культуры и спорта Псковской области. – Великие Луки, 2007.
4. Мельникова Н.Ю. (авторский текст). Олимпийский век России. – М., 2011.
5. Смирнов Виталий: «Олимпийское движение необходимо пропагандировать всеми возможными способами» //http://olympic.ru/team/olympic-education/news/vitaliy-smirnov-olimpiyskoe-dvijenie-neobhodimo-propagandirovat-vsemi-vozmojnimi/

ОЛИМПИЗМ КАК ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ: К ВОПРОСУ О ПРАВОМЕРНОСТИ ПРИТЯЗАНИЯ

ВИЗИТЕЙ Н., МАНОЛАКИ В.

Государственный университет физического воспитания и спорта,
 Кишинев, Молдова

Аннотация. Рассматривается вопрос о возможностях Олимпизма выполнить роль перспективного варианта философии жизни современного общества в целом, на что он фактически претендует. Проводится анализ спорта как носителя олимпийской идеи.

Ключевые слова: Олимпизм, философия жизни, спорт.

Abstract. In the article it is considered the issue about opportunities of Olympism to fulfill the role of a promising variant of philosophy of life of the modern society in whole. It is carried out the analysis of sport as the carrier of Olympic idea.

Key words: Olympism, philosophy of life, sport

1. Олимпийская Хартия определяет Олимпизм как философию жизни, «возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума» [7,9], при этом сам Олимпизм трактуется как перспективный принцип жизни современного общества в целом. Комментируя такого рода самопрезентацию Олимпизма, следует отметить, что в настоящее время общество находится в состоянии мировоззренческого кризиса, одним из проявлений и факторов которого является фрагментаризация картины мира, открываемого человеку, то есть, по сути, отсутствие философии жизни, в соответствии с которой мир мог бы предстать человеку как целое (Ж.Делез, Ф.Гваттари: «Мир утратил свой стержень» [2,109].) Многочисленные попытки преодоления указанного кризиса, совершаемые в наши дни, в частности на философском уровне, не дали пока что желаемого результата. (Ю. Хабермас о постмодернистской философии: это - «незавершенный проект» [10,199].) В такой ситуации притязания того или иного мировоззренческого принципа на роль философии жизни выглядят крайне актуальной, но вместе с тем и не лишённой амбициозности попыткой. Может ли Олимпизм внести свой вклад в решение проблемы или его претензии необоснованны? При рассмотрении данного вопроса приходится принимать во внимание и то обстоятельство, что сегодня в качестве носителя идеи Олимпизма реально принимается, прежде всего, спорт. Именно здесь, как полагают, данная идея реализована наиболее последовательно и полно. В Олимпийской хартии сказано: «Целью Олимпизма является становление спорта на службу гармоничного развития человека, с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства» [7,9]. Рассуждение об Олимпизме ставит нас поэтому перед вопросом: есть ли основания оценивать спорт как важнейший фактор формирования и распространения в обществе философии Олимпизма?

2. Рассмотрение сформулированных выше вопросов обращает нас прежде всего к культуре Древней Греции. Действительно, во-первых, здесь рождается та философия жизни, которая является одним из важнейших истоков европейской ментальности в целом. Во-вторых, в этой культуре возникает сама идея олимпизма, которая здесь тесно сопрягается с идеей спорта. Наконец, создание П.Кубертеном современного олимпийского движения и определение его основополагающих принципов также непосредственно связаны, как известно, с глубоким и воодушевленным интересом автора к Античности и её Олимпийским играм. Древняя Греция – великая культура, у неё есть чему учиться. М. Хайдеггер решительно указывает: кто в наши дни обращается к «глубинному ходу мировых потрясений, ежечасно ощущаемых нами», тот должен прежде всего понять, что «осмысление современности теперь способно возникнуть и укорениться лишь при условии диалога с греческими мыслителями» [11,332]. Античный грек открывает для себя то обстоятельство, что в основе отношений, имеющих место как на социальном, так и на космическом уровнях, лежит агональность. Борьба, соревновательное противостояние противоположных начал – всё это имманентно присуще миру. (Ф.Ницше: греки считали, что именно агональная борьба «вращает колёса мира», и именно в ней – «вечная справедливость» [5,20].) Человек включён в агональный процесс, активно осуществляет его и в нем сущностно свершается. Он поставлен в центр событий, связанных с расщеплением мира на противоположности, но также и с сопряжением их в одно целое. Философия жизни грека – это философия агонального существования. Предельный случай для грека в данной ситуации – это его противостояние Внешнему абсолюту – Космосу, это агональный поединок с судьбой, со смертью; и грек склонен смысл и истинность каждого агонального противостояния, даже самого обыденного, выверять правдой противостояния предельного. (Ф.Ницше: «Грек спрашивает только об одном: чего вообще стоит жизнь» [5,201].) Олимпизм предполагает свершение жизни как философского акта, свершение греком философского акта всей своей

жизнью - истинное свершение. (М.Хайдеггер: «Метафизика принадлежит к природе человека» [11, 351].) Греция, утверждают Ж.Делёз и Ф.Гватарри, «это соперничество свободных людей, атлетизм, возведённый в общий принцип – агон» [2,8].) Грек воспринимает спорт как социальную деятельность, в которой принципы философии агональности воплощены наиболее определенно, целостно и зримо. Спорт для него не просто один из случаев агональных проявлений, а высший случай агональности, и Олимпионик, в представлении грека, имеет самый значительный статус – статус мифологического героя: существа всемогущего, но смертного, то есть поставленного перед неизбежностью поражения в наиважнейшем в его жизни соперничестве. И именно сущность поведения грека перед лицом этой неизбежности определяет меру его героизма. Грек принимает вызов судьбы, он неколебимо идёт навстречу гибели. (Ф.Ницше: «Героизм – это добрая воля к самопогибели» [6,419].)

3. Греция подчеркнута агональная культура, и, на первый взгляд, её случай уникален. Но это не так: агональность является всеобщим моментом в человеческом существовании, что, по сути, и открывают греки. Соревнование – это всегда сопоставление и оценка, и оно есть обязательное событие в проявлении человеком его базовой способности – к самосознанию. Агональность неизменно присутствует в любой культуре, в том числе - в Христианстве. Конечно, здесь на декларативном уровне античная агональность решительно отрицается, как отрицается и спорт. «Будь последним и будь слугою последнего» - что может быть более антиэллинским, чем этот евангелический императив? Между тем агональность и здесь неизменно реализуется. Однако в данном случае она не имеет характера подчеркнута внешней активности (как в Греции), а выступает как активность, прежде всего, внутренняя. Поэтому «Всякий возвышающий себя унижен будет, а унижающий возвысится» [Пк.18:14]; в конечном же счёте, – «Будут первые последними, а последние первыми» [Мат.20:16]. В Христианстве человек выверяет себя перед Богом, тогда как в Античности – перед Космосом. Соответственно доминантное значение в Христианстве имеет внутреннее самоутверждение, тогда как в Античности – внешнее. Вместе с тем, это лишь две стороны одного и того же события, ведь в восприятии человека нет ничего ни «чисто внешнего», ни «чисто внутреннего»: внешнее всегда сопереживаемо, внутреннее же, когда оно осознаётся, всегда созерцаемо. При осмыслении Западной культуры и характера её агональности принципиально важно принимать во внимание также, что здесь изначально задана и постоянно в дальнейшем подчеркнута сохраняется дистанцированность между Я и Абсолютом. В силу этого здесь человеку открыто широкое пространство самореализации, а также предопределён её преимущественный характер: внешний – для античного человека, внутренний – для христианина. И здесь, и там необходимы волевые акты, которые, сопрягая противоположности, одновременно акцентируют само противостояние: суверенное присутствие человека перед лицом Космоса (античность) и перед лицом Бога (христианство). Существенно, что в ситуации предельной одно в тенденции переходит в другое. А именно: грек, последовательно реализуя себя в процессе внешнего самоутверждения, оказывается, в конечном счёте, перед лицом полномасштабно представленного ему Космоса, который, однако, будучи реальностью Всеобщей, охватывающей всё сущее, включает в себя и самого человека, а потому не воспринимается им теперь как доминантно внешняя реальность. Для грека в данной ситуации оказывается предельно обострённым естественно присущее ему чувство своей внутренней тождественности Космосу, который по мере движения к предельной ситуации всё более становится открытым греку, по сути, как Божество, как Внутренний абсолют. Поэтому дальнейшее самоутверждение в традиционной для грека форме становится здесь не в полной мере адекватным. Необходимо кардинальное изменение стратегии: не покорение Абсолюта, а прекло-

нение перед ним – внешнее самоутверждение должно смениться самоутверждением внутренним.

4. У христианина ситуация иная. Сама молитва начинается с покаяния, с самоуничижения, однако, по мере своего развёртывания она требует всё больших волевых способностей, что стимулирует их развитие, а в условиях дистанцированности от Абсолюта, реализация этих способностей всё в большей степени приобретает внешний характер. Молитва начинается с покаяния перед Всевышним, а заканчивается диалогом с ним, где молящийся имеет и отстаивает свое мнение, присутствует суверенно, что, по сути, есть вариант богоборчества. Христианину, следовательно, тоже нужна сила, и он обретает и активно проявляет её. «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилия восхищают его» [МФ.11:12], а поскольку востребованной является и внутренняя и внешняя активность, то, как отмечает Й.Хейзинга, «в границах христианства стрелка совести указывает на долг в пределах широкой шкалы – от полного непротивления до бранного труда» [12,298]. Можно сказать, что христианин начинает с того, на чём останавливается грек. И здесь, в частности, также остро встаёт вопрос о выборе: либо сохранить базовый стереотип самоутверждения – через покаяние, либо принять в качестве истинной самореализации тот процесс, который подспудно свершается в покаянии: обретение силы, переориентация на внешнее самоутверждения. Героизм, как в Христианстве, так и в Греции состоит в упорном и воодушевлённом следовании традиции, в продолжении движения в изначально заданном направлении, вопреки тому, что это означает приближение к драматической, по сути - к тупиковой, ситуации. А Олимпизм же в обоих случаях предполагает преодоление тупика, способность в предельных обстоятельствах принять и активно утверждать новую философию жизни, возможность продолжения процесса самореализации в новом обрётённом качестве.

5. Восточная культура в традиционном варианте решительно отвергает и внешнее, и внутреннее самоутверждение как первостепенно значимую жизненную задачу. (В Буддизме и внешний мир, и мир внутренний – это лишь иллюзия, майя.) Здесь обычно отрицает и агональность. Само её наличие, а нередко и лежащие в её основе процессы сопоставления и оценки, рассматриваются как нечто сугубо негативное, как то, что должно быть преодолено, отброшено. (Дж.Кришнамурти: «Оценивание нас в сравнении с чем-то или кем-то является главной причиной конфликта»; он же: «то, что есть, существует только тогда, когда нет сравнения вообще» [3,44].) Задача восточного человека – преодоление самой двойственности мира. Здесь истинные состояния – это умиротворенность и покой. (Д.Судзуки: «Когда ум покоится в единстве вещей, двойственность сама собой исчезает» [8,112].) Такого рода суждения нуждаются, однако, в разъяснении. Существенно, в частности, что единство мира не может быть дано человеку без сохранения в его сознании данности того, что`едино. В своем полнометражном развёртывании акт осознания предполагает не только сопряжение противоположностей, но также и их актуализацию в качестве того что сопрягаемо. Медитация это не угасание, не затемнение сознания, а его просветление. Ведь «если действительность исчезает, то даже само единство перестаёт быть единством» [8,112]. Медитация требует особого рода волевых усилий. («Д.Судзуки: «Просветление – это ситуация, порожденная волей» [8,112].) Однако Ф.Ницше справедливо замечает: «Во всякой воле есть оценка» [См.:11,228], но, значит, добавим, есть и сопоставление, а, в итоге - и агональность. Просветлённость сознания – это внутренне парадоксальное состояние. Это балансирование между двумя крайними ситуациями: максимальной пробуждённостью бытия - и его угасанием. Героизм в случае Востока состоит в способности человека в процессе самоутверждения непреклонно оставаться верным делу свершения акта просветления, становления мира, остаться таковым даже в той ситуации, когда полное её развитие ведёт к аннигиляции сознания и самого человека.

Олимпизм же и здесь предполагает решимость поменять парадигму самоутверждения - способность трансформировать охранительную волю (у-вэй) в волю созидательную.

6. Мы рассмотрели три варианта самореализации, каждый из которых составляет внутреннюю суть базового процесса самоутверждения человека в конкретных исторически-культурных обстоятельствах, - в Античности, Христианстве, Буддизме. Каждый случай специфичен. Однако в принципе он не реализуется исключительно в чистом виде. Любая стратегия самоутверждения в ситуации её полномасштабного развёртывания приводит, в конечном счете, к глубинным сущностным состояниям, где присутствуют (по крайней мере, в зачаточном варианте) другие стратегии, и где любая из них, проявляя себя в определённый момент как ведущая, всегда сохраняет и реализует потенцию трансформироваться в другую. Предельные ситуации, характерные для Античности, Христианства и Востока глубинно смыкаются, образуют одно синкретическое целое. Античность ставит человека перед лицом Внешнего абсолюта – перед Космосом, который, однако, в случае его полной представленности неизбежно акцентируется в восприятии и как Абсолют внутренний, как Бог. Двойственна ситуация и в христианстве. Здесь в процессе самоутверждения Божественное всё существеннее открывается также и как Космическое. Далее: и в одном и в другом случае имеет место балансирование на грани между двумя абсолютами. Но это и есть медитация, причем в рассматриваемом случае в её сущностном варианте, поскольку здесь решается задача сопряжения предельных реальностей - внешней и внутренней. Здесь имеет место полная погруженность субъекта в бытие, вплоть до саморастворения, и вновь его возрождение в самодвижении бытия. Это Восток, и это высшая на Востоке самореализация. Однако это и Запад. На общность ситуаций, которые здесь имеет место, указывает, в частности, схожесть переживания «присутствия в бесконечном», которое предполагается как состоянием глубокой медитации у восточного человека, так и базовой у грека ситуацией «полного присутствия». (На Востоке «одно мгновение в бесконечном времени – также полно и вмещающее, как все остальные», - говорит С. Вивеконанда [1,12]. На Западе «греки знают лишь одну истинную бесконечность - бесконечность, которая содержится в мгновении», - отмечает М.Мамардашвили [4,205].)

7. Античность, Христианство, Буддизм - перед нами три предельные ситуации, три случая экзистенциального риска и, соответственно, три типа героизма: Греция – это встреча с судьбой и риск физической гибели, Христианство - это богоборчество и угроза душевного краха, Буддизм - уход в нирвану и опасность духовной, а, по сути, и телесной (паринервана), аннигиляции. Героизм во всех ситуациях – это способность идти навстречу судьбе, продолжать дело самоутверждения в традиционном для каждого случая варианте, идти вперед, вопреки опасности грядущего драматического исхода. Олимпизм же - это стремление и способность человека, исчерпав потенциал того или иного традиционного самоутверждения, поменять его формулу на другую, не отрицая при этом в новом опыте опыта предыдущего. Последнее предполагает активную освоенность человеком всех данных формул и способность при необходимости полноценно реализовывать ту из них, которая соответствует сути сложившейся ситуации. Это философия жизни, в которой утверждается принцип гармонического существования, где в пространстве телесного присутствия человека открывается возможность полномасштабной реализации потенций бытия. (Ф.Ницше: «Противоположностью героического идеала является идеал гармонической всеразвитости – прекрасная противоположность и вполне желательная!» [6,419].) Олимпизм – это философия жизни, в которой задана стратегия гармонизации мировоззренческих парадигм, что крайне актуально для современного (постсовременного) мира. Олимпизм постулирует принцип мировоззренческого универсализма, что предусматривает преодоление определённой односторонности тради-

ционных ориентаций, существующих в наши дни, снятие их партикулярности, критическое отношение к каждой из них как претендующей на абсолютное и постоянное главенство и придание им должной концептуальной зрелости за счёт выявления того глубинного единства, в котором они потенциально сходятся. Сегодня человек должен стать в самореализации столь же плюралистичным как мир, но стать не поверхностно, а по-настоящему, то есть не просто формально принимать и отыгрывать те или иные социально-культурные роли, а уметь глубинно реализовывать себя в каждой из них. Олимпизм, таким образом, имеет основания претендовать на перспективную для современного общества философию жизни.

8. Что касается спорта, то у него действительно есть возможности успешно представлять идею Олимпизма и быть фактором её укоренения в сознании современного человека. Спорт сегодня очень популярен - и уже в этом его большой плюс. Но прежде всего здесь существенно то, что он является деятельностью, в которой предельно концентрированно представлена модель человеческого самоутверждения во всей полноте его основных составляющих: телесного, душевного, духовного. Спорт чётко воссоздаёт ситуацию агонального существования человека, акцентировано обозначает её узловые моменты, а также соотношение и возможные взаимопереходы указанных составляющих. Спорт – это актуализированное стремления к внешнему успеху (античный элемент); это императивно заданный и постоянно реализуемый, даже в ситуации внешнего поражения, принцип честного соперничества, что обеспечивает возможность внутреннего самоутверждения (элемент христианский); наконец, спорт – это культивирование ситуаций гармонии спортсмена со средой, культ динамических медитационных состояний, что является условием высокой продуктивности составляющих основу спорта атлетических действий (это элемент Восточный). Спорт, таким образом, способен обеспечить широкую мировоззренческую компетентность, что, однако, в современной ситуации остаётся скорее предпосылкой, чем реализуемой возможностью. Развитие спорта сегодня в целом имеет преимущественно стихийный характер. При всей своей внешней простоте он во многом всё еще не разгадан. Он до сих пор не осознал себя в должной мере, не обрёл полномасштабно себя духовно. (К.Ясперс: «Духовная реальность обретает лишь то, что знает о себе» [13, 84].)

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вивеконанда С. Веданта как религия будущего. – СПб.: ПО-3, 1991. – 22 с.
2. Делёз Ж., Гваттари Ф. Что такое философия? – М.: Академический проект, 2009. 261с.
3. Кришнамурти Дж. Свобода от известного. – Киев: София, 1992. – 88 с.
4. Мамардашвили М. Картезианские размышления. – М.: Прогресс, 1993. – 352 с.
5. Ницше Ф. Философия в трагическую эпоху. – М.: Наука, 1994. – 280 с.
6. Ницше Весёлая наука. Злая мудрость. – М.: «ЭКСМО», 2007. – 528 с.
7. Олимпийская Хартия. – МОК: Лозанна, 2007. - 46 с.
8. Судзуки Д. Наука Дзен – Ум Дзен. – Киев: Пресса Украины, 1992. – 176 с.
9. Судзуки Д. Введение в Дзэн-Буддизм. [Электронный ресурс]/Режим доступа: www.pssylib.ukrweb.net/books/sudzd01/index.htm-230 с.
10. Хабермас Ю. Понятие индивидуальности //О человеческом в человеке. – М.: Политиздат, 1991. – 384 с.
12. Хайдеггер М. Время и бытие. – СПб.: Наука, 2007. – 622 с.
13. Хейзинга Й. Homo ludens/ В тени завтрашнего дня. – М.: Прогресс, 1997. – 464 с.
14. Ясперс К. Смысл и назначение истории. – М.: Политиздат, 1991. – 567 с.,

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ЕРМОЛОВА В. М., ЩЕРБАШИН Я. С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Abstract. The Olympic education is considered by one of the effective innovative approaches directed on formation at younger generation of humanistic values. The important meaning in formation of values orientations of schoolchildren in the course of realisation of the Olympic education in comprehensive schools to give record of organizational-pedagogical conditions (recommendations): general, providing efficiency of teaching and educational process; private, defining the mechanism of formation of valuable orientations; scientifically-methodical, directed on positive dynamics in increase of level of professional competence of teachers.

Key words: schoolchildren, Olympic education, values orientations.

Введение. В системе образования на современном этапе особое внимание уделяется поиску и разработке новых эффективных воспитательных и образовательных технологий и педагогических систем, обеспечивающих формирование и развитие у подрастающей личности, в первую очередь, духовных качеств, как доминирующих, и имеющих решающее значение в развитии ценностной системы человека. Важное место, среди которых, может занять олимпийское образование. Ряд отечественных и зарубежных специалистов [1, 2, 5, 6, 7 и др.] в своих работах констатируют результаты положительного влияния гуманистических идеалов и ценностей олимпизма на различные аспекты развития личности в процессе олимпийского образования.

Однако остается недостаточно изученным вопрос роли олимпийского образования в формировании гуманистических ценностей у подрастающего поколения, что определяет актуальность проведения дальнейших исследований.

Работа выполнена как составная часть исследования «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011 – 2015 гг.» и Тематического плана НИР Министерства образования и науки Украины на 2015 – 2017 гг., тема 1.11 «Олимпийское образование в системе учебно-воспитательного процесса подрастающего поколения» (№ государственной регистрации 0115U002373).

Методы исследований: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, системный анализ.

Анализ результатов исследования. Результаты исследований показали, что исторический процесс становления олимпийского образования привел к созданию целого ряда институтов. Олимпийское образование в различных странах мира имеет одинаковые задачи, но которые реализуются разными путями с учетом национальных традиций и собственного опыта воспитания подрастающего поколения. Поэтому его реализация имеет как общие черты, так и свои отличия, обусловленные ролью государственных и общественных организаций в процессе его внедрения [2, 3, 4].

Результаты исследований показали, что олимпизм обладает той интегрирующей силой, которая позволяет обогатить не только процессы образования, физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийское образование направлено на формирование идеалов и ценностей современного общества через совершенствование духовно-нравственных и физических качеств личности. Анализ международного опыта в реализации национальных систем олимпийского образования позволил выделить основные группы программ: программы олимпийского

образования, реализуемые Организационными комитетами Олимпийских игр; программы комплексного характера, охватывающие подрастающее поколение от детей дошкольного возврата до молодежи, в структуру которых входят центры олимпийских исследований и образования; программы, которые реализуются в сети экспериментальных школ, клубов на основе создания методических комплексов; программы, преимущественно основанные на проведении спортивно-массовых мероприятий; программы, основанные на нерегулярном проведении конкурсов по олимпийской тематике; программы, реализованные во время летних каникул в детских и молодежных лагерях [4].

С целью расширения мировоззрения школьников в сфере олимпийского движения, решения проблем гуманизации учебно-воспитательного процесса, формирования у школьников необходимых гуманистических ценностей, нами была предложена модель по формированию гуманистических ценностных ориентаций личности [4].

Результаты внедрения вариативной модели формирования ценностных ориентаций школьников в процессе реализации олимпийского образования в общеобразовательных учебных учреждениях позволили разработать методические рекомендации по интеграции олимпийского образования в систему деятельности общеобразовательных учебных учреждений.

Внедрение олимпийского образования в систему работы общеобразовательных учебных учреждений может осуществляться в двух основных направлениях: непосредственно на уроках физической культуры, и в процессе преподавания общеобразовательных предметов и организации внеклассной работы.

Формирование гуманистически ориентированных ценностных ориентаций учащихся в условиях реализации олимпийского образования в процессе учебно-воспитательной работы общеобразовательного учебного учреждения может иметь различные формы, но в строгом соблюдении основных направлений работы – познавательного (формирование знаний), мотивационного (формирование мотиваций) и практического (формирование умений и навыков для практического применения принципов и ценностей олимпизма).

Проводя работу по олимпийскому образованию и воспитанию школьников, важно использовать средства по формированию поведения школьников в духе принципов «Fair Play».

Особого внимания заслуживают не только разнообразные формы информационного, и разъяснительного характера, но в первую очередь создание реальных ситуаций, побуждающих школьников приобщиться к олимпийскому движению, получить новые знания в области олимпийского спорта, олимпийского движения, ориентироваться на принципы и идеалы олимпизма, признавать их и направлять свои усилия на их воплощение в спорте и в жизни.

Для достижения положительных результатов в формировании у школьников гуманистических ценностей, используя возможности олимпийского образования, целесообразно разрабатывать такие модели проведения соревнований, которые бы имели гуманистическую направленность (возможность участия всех школьников, независимо от физических возможностей, система подведения итогов соревнований, правила судейства, отказ от приоритета рекордов и др.). Эффективными могут стать мероприятия, обеспечивающие интеграцию спорта с искусством; создание олимпийских клубов и объединений школьников; создание и деятельность олимпийских кабинетов и музеев; поисковая и исследовательская деятельность старшеклассников. Одной из форм повышения мотивации школьников стать лучше может быть поощрение тех, кто из них демонстрирует разностороннее развитие, высоконравственное поведение, успехи не только в учебе, но и в спорте, и в других видах творческой деятельности.

Для эффективного формирования гуманистических качеств и ценностных ориентаций, ориентированных на олимпийские и общечеловеческие ценности у школьников в процессе

реализации олимпийского образования, важно соблюдать следующие организационно-педагогические условия:

- вооружение учащихся знаниями:
 - об истории Олимпийских игр, целях и задачах олимпийского движения;
 - о философии олимпизма, его идеалах и ценностях;
 - о гуманистической функции спорта, его возможностях для позитивного формирования морально-этических, духовно-нравственных, коммуникативных, интеллектуальных качеств личности;
 - о значении гуманистических ценностей для жизнедеятельности личности и построения отношений между отдельными людьми, человеком и обществом;
- построение учебно-воспитательного процесса таким образом, чтобы для подростка он выступал как удовлетворение его личностных потребностей, интересов, как процесс самореализации;
- формирование у школьников ценностных мотивов социальной направленности учебной, спортивной, игровой, общественно-полезной деятельности;
- создание воспитывающего пространства, позволяющего формировать ценностные ориентации на основе олимпийских ценностей;
- осуществление ценностного отбора;
- применение в социуме приобретенных ценностных ориентаций;
- наличие учебно-методического обеспечения процесса олимпийского образования;
- обеспечение теоретико-методической подготовки педагогических кадров.

Выводы. Современные проблемы воспитания подрастающего поколения стимулируют поиск эффективных инновационных подходов, направленных на формирование у подрастающего поколения гуманистических ценностей. Одной из таких технологий является олимпийское образование.

Начиная со второй половины XX ст. становление системы олимпийского образования в мире привело к созданию целого ряда институтов и соответствующих программ, которые реализуются как на международном, так и национальном уровнях.

Ключевое значение в формировании ценностных ориентаций школьников в процессе реализации олимпийского образования в общеобразовательных учебных учреждениях должно придаваться учету организационно-педагогических условий (рекомендаций): общих, обеспечивающих эффективность учебно-воспитательного процесса; частных, определяющих механизм формирования ценностных ориентаций; научно-методических, направленных на позитивную динамику в повышении квалификации педагогов.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булатова М. М. Система олимпийского образования в Украине / М. М. Булатова // Вестник РМОУ. – 2013. – № 2 – 3. – С. 52 – 57.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – 696 с. : ил.
4. Щербашин Я. С. Олімпійська освіта в системі формування гуманістичних цінностей школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.01 / Я. С. Щербашин. – К.: НУФВСУ, 2014. – 22 с.
5. Binder D. Olympic values education: evolution of a pedagogy / D. Binder // Educational Review. – 2012. – P. 275 – 302.

6. Georgiadis K. The educational value of olympism / K. Georgiadis // A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014. – 5 p.
7. Müller N. Olympic education / N. Müller // Olympic studies reader. Beijing Sports University Press. – 2009. – P. 345 – 362. – [Electronic resource]. Access mode: http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/olympic_studies_reader.pdf

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕФРЕМЕНКОВ К.Н.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность модернизации образовательного процесса высших учебных заведений физической культуры на основе олимпийского образования.

Ключевые слова: олимпийское образование, модернизация, вузы.

Abstract. Systematic analysis of the theoretical and methodological framework and mechanisms for the development of Olympic education based on a holistic unity of the socio-cultural and psycho-pedagogical and regulations suggests that Olympic education can be a key factor for the modernization of higher physical education and effective mechanism for training of bachelors and masters of physical culture. System, axiological and competently approaches in Olympic education form the methodological basis and the properties of Olympic education (adaptability, dynamism, humanism, structure, variability, creativity) perform prediction, Supervisory, regulatory and developmental functions.

Key words. Olympic education, modernization, universities.

Введение. 100-летие олимпийского движения и Олимпийских игр, широко отмечавшееся во всем мире и нашей стране, продемонстрировало большой интерес, как в обществе, так и в научной среде к различным сторонам этого многогранного феномена XX столетия, его социокультурным, историко-педагогическим, образовательным и воспитательным аспектам.

Согласно Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», федеральному закону «Об образовании», Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года целевыми ориентирами определены: удовлетворение интересов государства, общества и личности в получении качественного высшего физкультурного образования; предоставление каждому индивиду широких возможностей в выборе содержания, форм и сроков обучения.

Социально-экономические и политические реформы, происходящие в современной России, влияют и на образовательный процесс вузов физической культуры. Проблема модернизации профессиональной подготовки бакалавров, магистров в высших учебных заведениях физической культуры приобрела особую значимость и актуальность. В рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, к 2015 году количество высококвалифицированных специалистов в сфере физической культу-

ры и спорта должно увеличиться до 330 тысяч, а к 2020 году составить не менее 360 тысяч человек. Основную роль в этом должны взять на себя высшие учебные заведения физкультурного профиля, а также непрофильные вузы (педагогические, гуманитарные и др.), которые готовят специалистов для сферы физической культуры и спорта на своих факультетах.

Проблема модернизации образовательного процесса в сфере физической культуры решается на основе различных теоретико-методологических подходов: гуманистического (И.М. Быховская; С.В. Барбашов; Е.В. Дивинская; В.К. Бальсевич; С.Ю. Баринов; В.И. Столяров); личностно-ориентированного (О.И. Самусенков; Г.Ф. Петлеванный; Д.И. Ипатов; В.В. Дудоров; С.Г. Сериков; В.И. Столяров; Л.И. Лубышева); аксиологического (А.Г. Егоров; М.В. Антипова; И.М. Быховская).

Практика показывает необходимость интеграции высшего физкультурного образования в мировую образовательную систему, которая возможна при условии устранения различий, существующих в высшем образовании России и зарубежных стран. Применительно к вузам физической культуры основой и базовой конструкцией системы профессиональной подготовки может стать идеология олимпизма (А.Г. Егоров; В.С. Родиченко; В.И. Столяров; Ю.М. Чернецкий), как философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинство человека – его тела, воли и разума, в основу которой положена гуманизация спортивной деятельности, обеспечивающая разностороннее развитие человека (Олимпийская хартия МОК, раздел «Основополагающие принципы олимпизма»). Выделенные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки научно обоснованной концепции олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры, где были бы отражены механизмы важнейших дидактических принципов системности, компетентности, междисциплинарности и модульности.

Методы исследования: общенаучные (синтез, анализ, аналогия, обобщение, сопоставление, систематизация); социологические (тестирование, анкетирование, контент-анализ, интервьюирование, наблюдение); верификационно-прогностические (экспертные оценки, результаты обсуждений, достигнутые в рамках форумов, конференций, коллоквиумов, научно-методических семинаров); методы математической статистики (количественный и качественный анализ, сравнение результатов, их графическое представление); педагогические (теоретический анализ методических, педагогических, психологических материалов, коллективная и индивидуальная беседы, анализ педагогической деятельности, педагогический эксперимент, обобщение результатов опыта).

Анализ результатов исследования. Теоретико-методологические основы олимпийского образования в условиях модернизации высших учебных заведениях физической культуры образуют целостное единство *социокультурных* (олимпийское образование представляет собой многомерный феномен, проявляющийся как универсальное средство системного познания и преобразования личности и действительности, как способ выполнения образовательных стандартов третьего поколения, выполняющий прогнозирующую, контролирующую, регулирующую и развивающую функции, обладающий свойствами системности, адаптивности, динамичности, гуманизма, структурированности, вариативности, креативности, способствующий активизации мобильности студентов и преподавателей, обеспечению необходимого уровня качества высшего физкультурного образования) и *психолого-педагогических* (олимпийское образование выступает одним из системообразующих факторов модернизации высшего физкультурного образования; позволяет ускорить переход вуза на двухступенчатую систему высшего образования (бакалавриат-магистратура); обеспечить ориентацию на системный, компетентностный, междисциплинарный и модульный подходы) положений.

Концепция олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры представляет собой научно-обоснованную систему современных идей, взглядов, целевых установок и приоритетных направлений, дающих основание определить механизм ее развития, основанный на целостном единстве системного и компетентностного подходов, основных положениях теории междисциплинарного и модульного образования, в своей совокупности способствующих эффективному формированию общекультурной и профессиональной компетенций будущих специалистов физической культуры и спорта, и дающих возможность достичь каждому студенту максимально возможного для него уровня компетентности.

Структурно-логическая модель олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры учитывает особенности функционального взаимодействия структурных компонентов системного обеспечения (нормативно-правового, целевого, содержательно-функционального, технологического, дидактического и интегративно-результативного).

Инновационная сущность модели состоит в признании олимпийского образования одним из инструментов в формировании общекультурных (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) при подготовке студентов, механизмом их становления в качестве субъекта профессиональной деятельности. Модель отражает целостность ее структуры, обеспечивая преемственность подготовки по вертикали (бакалавриат-магистратура) и по горизонтали (социально-гуманитарной, естественнонаучной, профессиональной и специальной подготовки), расширяет возможности междисциплинарной интеграции с использованием олимпийских знаний. Модель включает относительно самостоятельные блоки: а) целевой – задает необходимость реализации основной цели исследования (обеспечение успешности подготовки студента вуза физической культуры, способного реализовывать олимпийское образование в системе физкультурного образования; б) содержательно-функциональный – включает компоненты профессиональной компетентности (мотивационно-целевой, когнитивный, операциональный, критериально-оценочный) а также критерии и результаты (достигнутые уровни) сформированности компетентности (креативный, рефлексивный, продуктивный, репродуктивный) уровни.

Компетентностная модель бакалавра (магистра) физической культуры, **способного реализовать олимпийское образование**, носит интегрированный характер и включает в себя следующие компоненты сформированности профессиональной компетентности:

- владение философскими, антропологическими, социологическими, культурологическими знаниями в области олимпийского образования и знание интегративного влияния их на физкультурную и спортивную деятельность;
- знание методологических основ самообразовательной деятельности, понимание роли и значения внедрения олимпийского образования в образовательный процесс вуза;
- высокая активность в постоянных занятиях спортом, желание показывать как можно более высокие результаты; интерес к Олимпийским играм и олимпийскому движению.

Экспериментально проверенный механизм функционирования структурно-логической модели олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры позволяет сформировать высокий (креативный) уровень общекультурной и профессиональной компетентности выпускников, в основе которых положена идеология олимпизма, отраженная в воспитании «совершенного человека» на ценностях олимпизма (стремление к телесной красоте, здоровью, поведению в духе Фэйр Плэй (честной игры) и др.).

Выводы. Государственная политика четко обозначила в качестве современной тенденции в области высшего профессионального образования - курс на модернизацию. Данный

выбор определил смену образовательной парадигмы в сфере высшего физкультурного образования от сугубо предметной, знаниевой профессиональной ориентаций процесса подготовки бакалавров - магистров физической культуры к личностно-ориентированной, компетентностной, гуманистической. Основные направления развития олимпийского образования в рамках интеграции вузов физической культуры в общеевропейское образовательное пространство определены Болонскими соглашениями и включают - переход педагогического процесса вуза на двухуровневую модель высшего образования: бакалавриат-магистратура; новую оценку трудоемкости (нагрузки, программ, курсов) в зачетных единицах (кредитах), активизацию мобильности студентов и преподавателей, обеспечение необходимого уровня качества высшего образования.

ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И ОЛИМПИЙСКАЯ ФИЛАТЕЛИЯ

КУПАЛЯН Ю. Е.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. В статье представлен генезис олимпийской филателии. Автор выделяет роль и значимость гуманистических идей олимпизма, ценность олимпийского движения. Анализируются национальные традиции физической культуры и спорта.

Ключевые слова: история олимпийских игр, олимпийская и спортивная филателия, почтовая марка, коллекционирование.

Abstract. The paper presents the origin and genesis of Olympic philately. The author determines its role in the development of humanistic ideas and values of Olimpism and Olympic movement as well as in comprehension of national physical and sports traditions.

Key words: history of Olympic Games, Olympic and Sports philately, postage stamp, collecting.

Введение. Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, способствующие укреплению дружбы среди молодежи всех континентов во имя мира и прогресса. Олимпийские игры переросли рамки спортивных соревнований, стали значительным событием общественной и культурной жизни. Олимпийская филателия родилась вместе с современными Олимпийскими играми. Выступая в роли финансовых кредиторов выпуски марок сыграли заметную роль в возрождении Олимпиад [2]. Марки по праву играют роль информаторов, оценивая порой выше средств печати, радио и телевидения, они успешно справляются с этим, проникая во все уголки вселенной. Олимпийские коллекции, включающие все известные выпуски, превышают несколько сотен тысяч коллекционных единиц.

Методы. На основании использования историко-описательного и ретроспективного методов сделана попытка обосновать значимость олимпийской филателии в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что олимпийская филателия тесно связана с I-ми Олимпийскими играми современности (1896г.). Организаторы игр с первых шагов столкнулись с финансовыми проблемами, хотя для участия в играх заявили всего 311 человек. Игры ожидал провал. Основатель греческой ассоциации коллекционеров почтовых

марок Паметроос Сакорафос предложил выпустить олимпийские марки. Прошло широкое обсуждение и было одобрено правительством.

Почтовое ведомство Греции протянуло руку помощи организаторам игр, выпустив почтовые марки олимпийской тематики, средства от продажи которых вошли в фонд финансовых расходов Оргкомитета игр.

Профессору Т.Гильерону и граверу Е. Мушону было предложено изготовление первых в истории почты марок олимпийской тематики. Интересно, что это были первые вообще коммеморативные марки в истории почты, первые марки спортивной олимпийской тематики и первая акция по изданию марок в благотворительных целях такого объема [1]. Было изготовлено много эскизов, восемь из которых нашли свое воплощение на 12 марках, изданных общим тиражом 22.103.690 экземпляров. Генеральный секретарь НОК Греции сообщил, что правительством было выручено 400000 драхм. Высокую оценку сделанному дал и Пьер де Кубертен.

Греческая почта начала их реализацию. Официально марки вступили в обращение 25 марта 1896 года, в день торжественного открытия Игр, в присутствии 80 тысяч зрителей. Подготовлена небольшая выставка марок. Уже с первого дня марки привлекли внимание коллекционеров, а выпуски их в разное время создали разновидности и прекрасный повод для изучения и исследования их. На марках представлены – кулачный бой, дискобол – скульптора Мирона, панафийская амфора, состязания квадриг, статуя "Гермеса с Дионисом", богиня победы Ника, панафинейский стадион и афинский Акрополь. Первая марка серии "кулачный бой" напоминает об армянском олимпионике Вараздате, ставшем чемпионом 394 Игр до нашей эры, а затем царем Армении.

Олимпийские игры проходили не только под знаком пяти колец, объединяющих все континенты, но и всегда были носителями национальной идеи. Победители становились героями своих стран. Так, на первых играх Греция долго не имела наград, и когда почтальон Спиридон Луис выиграл марафонский забег, вся Греция с ликованием встретила его на стадионе, а король Георг пригласил его в свою ложу и обнял его.

В Играх принимали участие спортсмены 13 стран, а больше всех медалей завоевали хозяева спортсмены Греции: 10 золотых, 19 серебряных, 17 бронзовых. Спортсмены США получили на одну золотую медаль больше.

Право провести II Олимпийские игры, учитывая заслуги Пьера де Кубертена, было предоставлено Франции, в Париже. Надеялись на многое. Однако Игры проводились в рамках программы всемирной выставки и затерялись в ней, став частью ее развлекательной и финансовой программы. Не приходится говорить о филателистических мероприятиях. Свое слово сказала Греция. Некоторое количество оставшихся от первого выпуска марок было переоценено и пущено в обращение. Марок было пять, высоких номиналов. Они и создали филателистическую атмосферу Игр.

Игры III-ей Олимпиады были проведены в 1904 году в США - Сент-Луисе. Они вновь были приурочены к всемирной выставке. В Играх участвовало 625 спортсменов, в том числе 8 женщин. Подавляющее преимущество было у американцев. Организационно Игры прошли малоинтересно, при малом числе зрителей, других отрицательных явлениях, таких как "соревнования цветных"[3]. Принципу игр был нанесен серьезный удар. И опять финансовое обеспечение шло за счет всемирной выставки.

К десятилетию Олимпийских игр Греция в 1906 году выпускает большую серию из 14 марок, в которой вновь изображены сюжеты древних Игр – бег, прыжки с гантелями, борьба греко-римская, богиня Ника, судьбы игр, награждение победителей. Общий тираж превосходил 25 миллионов марок, и финансировал участие греческих спортсменов на играх.

В систематизации обширного и разнообразного филателистического материала олимпийской тематики большое значение имеет разработка общих принципов классификации. По хронологии выпуски принято делить на три периода [2]:

- 1896 -1920 - классический период,
- 1924 -1952 – постклассический период,
- 1956 по настоящее время – новейшее время.

На первом этапе выпуски марок были привелегией почтовых ведомств стран организаторов игр, с 1924 года марки стали выпускать все страны, даже не имеющие почтовой службы. Помогла лавина марок, в которой значительное место занимали организаторы. Если первый период имел около 60 единиц, второй – около 250, то третий период превысил несколько десятков тысяч марок. Успехи олимпийского движения, увеличение стран участниц значительно повысили заинтересованность в выпусках марок олимпийской тематики.

В 1937 году в Греции выходит марка, посвященная двукратному олимпийскому чемпиону Диагору. Его несут на руках сыновья, ставшие чемпионами. С отцом они прошли круг почета. Это первая марка, посвященная чемпиону. Чемпионами были и дети и внуки Диагора. В 1956 году чемпионам Игр посвящаются уже 4 серии из 8 марок и блоков Доминиканской республики. Эти традиции продолжают многие страны. Не остается в стороне Республика Армения, представившая на четырех блоках своих 13 чемпионов. Почтовыми выпусками многих стран можно составить мировую галерею чемпионов и призеров разных Олимпиад. Это в свою очередь повышает заинтересованность филателистов, создавая дополнительный стимул для увеличения финансирования игр.

В 1944 году Игры не проводились из-за мировой войны. Однако о них помнили. В двух концентрационных лагерях Гросборн и Вольденберг на территории Германии, офицеры-военнопленные создают олимпийский комитет и проводят соревнования, облегчая тяготы лагерной жизни [5]. Эта героическая история попала в филателию изготовлением олимпийских марок. Из дерева изготовлены клише, марки напечатаны на оберточной бумаге без клея и перфорации. Тираж марок был 1200 и 17580 штук. Лагерные марки имели все признаки знаков почтовой оплаты, только вместо страны – лагерь. Изготовленные 4 марки, блоки и 2 открытки являются исключительной редкостью. Они прославляют высокий дух Олимпизма, несгибаемую волю узников фашизма. Идея олимпийского движения – содействовать развитию высоких физических качеств людей находит успешное решение во всем мире [4]. В Олимпийской хартии, принятой МОК, определено и четко выражено стремление всего мира создавать доверие и добрую волю между народами, созданию спокойного мира. Эти благородные цели решаются и с участием олимпийских коллекционеров.

Выводы. Установлено, что истоки олимпийской филателии уходят в историю Олимпийских игр древности. Инициатором появления первых почтовых марок с олимпийской тематикой является Греция. Автором описана хронология формирования классификации олимпийской филателии. Показано, что олимпийская филателия призвана содействовать распространению идей и ценностей олимпизма во всем мире, привлечению широких слоев населения для занятий физической культурой и спортом.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузин В. История олимпийских игр (фрагмент коллекции). М.: ФиС. – 2002.
2. Левин М.Е., Сашенков Е.Л. Филателия под знаком пяти колец. М.: Связь.- 1980.
3. Мезе Ф. Современные Олимпийские игры. Будапешт. Корвино.- 1961.
4. От Афин до Москвы, автор-составитель Штейнбах В.Л. М.: ФиС.- 1979.
5. Bura Fabio& Polska kronika Olimpijska w Filatelistyce, Krajowa Acencja wydawnica. Warszawa, 1976.

АНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ – "СОЧИ-2014"

ЛЕОНТЬЕВ Н.С., ЛЕОНТЬЕВА Л.С., ИВАНОВ К.А.

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Победа г. Сочи в борьбе за право проведения Олимпийских зимних игр явилась признанием заслуг Российской Федерации в области спорта, ее растущих возможностей в сфере экономики и решении социальных задач.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпийское движение, Сочи-2014.

Abstract. The right to host the Olympic Winter Games given to Sochi by the IOC is the acknowledgment of the Russian Federation success in the development of sports, its growing economical and social potential.

Key words: Olympic education. Olympic movement, Sochi-2014.

Введение. В соответствии с документом выделены следующие гуманитарные аспекты: проведение Культурной Олимпиады; разработка и внедрение системы олимпийского образования; подготовка кадров; развитие волонтерского движения, массового спорта; укрепление межкультурного обмена как с другими странами, так и внутри России; формирование социальной сплоченности между различными слоями населения, изменение отношения к инвалидам, установление стандартов доступности и др.

Были проанализированы особенности реализации олимпийского образования в рамках подготовки и проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи. Исследованы формы внедрения олимпийского образования в рамках подготовки и проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи. Изучены результаты организации и проведения «Культурной Олимпиады» в рамках олимпийского образования.

Результаты. Заявочная книга «Сочи 2014» содержала несколько направлений, имеющих непосредственное отношение к сфере образования. Данные направления включают в себя задачи по популяризации олимпийских ценностей и философии олимпизма, развитию библиотечной системы, повышению уровня олимпийского образования в среднеобразовательных учебных заведениях, внедрению специализированных образовательных модулей для студентов.

Система олимпийского образования была внесена на рассмотрение в Правительство Российской Федерации и обсуждена на заседании рабочей группы Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению зимних Олимпийских игр. Система олимпийского образования в проекте «Сочи – 2014» была внедрена на локальном (г.Сочи), региональном (Краснодарский край), федеральном и международном уровне.

Содержательно Система олимпийского образования в рамках проекта «Сочи – 2014» подразделяется на:

- популярное» (внеклассное). Элементарные знания по следующим направлениям: история и философия олимпийского и паралимпийского движения: идеология, принципы, ценности, рекорды, чемпионы, символика; технология подготовки и проведения Олимпийских игр: функциональные направления подготовки и организации Игр, деятельность заявочных и организационных комитетов и др.; зимние Игры «Сочи 2014»: история победы заявки, стратегические цели, особенности и наследие XXII Олимпийских игр в Сочи.

- «академическое» (в рамках учебной программы). Пополнение в учебных планах предметами и знаниями об индустрии спорта, олимпийском и паралимпийском движении, создание специальных образовательных модулей для студентов ВУЗов в рамках существующих программ обучения.

- «специальное» олимпийское образование (обучение в Российском международном олимпийском университете);

- подготовка специалистов высокого класса для работы в отечественной и международной системе спорта в области менеджмента и управления.

Академическая программа РМОУ интегрирована с программами МОК: программа по передаче олимпийских знаний, программа международной олимпийской солидарности для национальных олимпийских комитетов, программа олимпийского перемирия, направленная на распространение ценностей олимпизма и т.д.

Система олимпийского образования предусматривает следующие основные целевые группы: 1.руководство различного уровня: вузов, СМИ, компаний-партнеров и структур, вовлеченных в процесс подготовки Игр; 2. штатные работники, включая сотрудников Оргкомитета; 3. население г. Сочи и Краснодарского края; 4. учащаяся молодежь - «ядро» волонтерского корпуса; 5. дети школьного возраста; 6. дети дошкольного возраста; 7. Российские спортсмены; 8. люди с ограничением в состоянии здоровья; 9. зарубежные гости Игр, болельщики, телезрители.

Структура Культурной Олимпиады была разработана на этапе Заявочного процесса на проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, и согласно Заявочной Книге Сочи 2014 (п. 17.1), за 4 года проведения Культурной Олимпиады город Сочи превратится в международный культурный центр.

Впервые в истории Олимпийских Игр четырехлетняя программа разделена на тематические составляющие, где каждый год представляет богатейшую российскую культуру в различных ее проявлениях. Вопросы Культурной Олимпиады неразрывно связаны с внедрением Олимпийского образования.

2010 - Год кино:

- фестиваль спортивного кино познакомил зрителей со спортивным кино, продемонстрировал важное место спорта в общекультурном пространстве.

- фестиваль экологического кино.

- фестиваль «Кино без барьеров», посвященный миру людей с инвалидностью.

- фестиваль «Кино в твоём дворе», в ходе которого в разных районах г. Сочи были установлены экраны, на которых показаны фильмы золотого мирового фонда.

2011 - Год театра. В рамках программы Года Театра в г. Сочи прошли гастроли лучших драматических театров страны, гастроли уличных театров, представлены известные балетные и оперные постановки, детские и кукольные спектакли, выставки театральных коллекций.

2012 - Год музыки - музыкальные фестивали в Сочи по различным жанрам.

2013 - Год музеев - в течение года впервые всемирно известные российские музеи привезли в г. Сочи выставки из шедевров отечественного и мирового искусства, а также прошли выставки частных коллекций, фотовыставки, многочисленные семинары и симпозиумы с участием известнейших деятелей культуры.

2014 - Финал Культурной Олимпиады. Лучшие фильмы, спектакли и выставки снова были представлены вниманию гостей и участников XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи.

Все мероприятия в рамках реализации этих программ были нацелены на решение одной важной задачи – успешной подготовки и проведения Игр Сочи 2014. Знания, профессионализм и культура – неотъемлемые факторы, инновационных Игр в Сочи.

Выводы. В рамках данного исследования были собраны, структурированы полные сведения о XXII Олимпийских зимних играх в Сочи 2014 г., В перечисленные выше сведения вошли в лекционный курс по предмету «Олимпийское образование» в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Олимпийская идея для России.- 2011. Олимпийская идея для России. – 2004. Олимпийская идея для России. – 1998. Родиченко Владимир Сергеевич.
2. Твой Олимпийский учебник. – 2014. Родиченко В.С., Столяров В.И., Контанистов А.Т., Иванов С.А.
3. Олимпийский Бюллетень № 13. – 2013. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С.
4. Система олимпийского образования в рамках проекта «Сочи - 2014». Москва – 2009. <http://olympic.ru/team/olympic-education/official-documents/>

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ОКР «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

МЕЛЬНИКОВА Н.Ю, НИКИФОРОВА А.Ю., НОСКОВ Н.А.

Российский государственный университет физической культуры,
 спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Аннотация. В статье освещаются вопросы популяризации и развития движения «Спорт для всех» Олимпийского Комитета России. Анализируются формы и средства пропаганды массового физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации. Оцениваются перспективы развития физкультурно-спортивного движения.

Ключевые слова: спорт для всех, олимпийское движение, Россия.

Abstract. This article examines the popularization and development of the “Sport for All” movement in Russia by the Olympic Committee of Russia. The forms and methods of promotion of the mass physical education and sport are analyzed. The article also evaluates the perspectives of the mass physical education and sport development in Russia.

Key words: Sport for all, Olympic Movement, Russia

Введение. Существующая в России в настоящее время вертикально интегрированная многоуровневая система организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий позволяет увеличить количество граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, добиться позитивной динамики развития системы подготовки спортивного резерва, и достичь успешных результатов по итогам выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Проведен анализ форм развития движения «Спорт для всех» осуществляемых Олимпийским Комитетом России.

Методы исследования: Историко-логический анализ. Научно-эмпирический метод анализа документов. Метод системного анализа.

Результаты. В соответствии со стратегией развития Олимпийского Комитета России на период до 2020 года и в рамках имеющихся полномочий, установленных Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Олимпийский Комитет России разработал проект: Концепции Программы ОКР содействия развитию массового спорта "Спорт для всех" на период 2014 -2016 годов.

В рамках указанной Программы предлагается структурировать деятельность Олимпийского Комитета России, направленную на продвижение идей олимпизма и олимпийских ценностей, на развитие физической культуры и массового спорта, участие в международном движении «Спорт для всех».

Развитие массового спортивного движения в рамках проекта «Спорт для всех» осуществляется за счет реализации нескольких проектов: «Олимпийская перемена», «Олимпийский патруль», «Олимпийский день бега», «Всемирный день ходьбы».

Таким образом, в рамках Программы Олимпийского Комитета России "Спорт для всех" создаются дополнительные условия для продвижения олимпийских ценностей, распространения олимпийского движения и развития массового спорта в стране, в том числе используя международный опыт.

Другими словами, задача ОКР состоит в том, чтобы сформировать условия для привлечения к занятиям спортом людей независимо от возраста и социального статуса и не относящихся к «спортивному резерву» и не являющихся спортсменами высокого класса, а также активно влиять на изменение системы внутренних ценностей личности, чтобы знания о способах и средствах укрепления здоровья стали руководством к действию и моделью поведения человека».

Олимпийский Комитет России в рамках реализации концепции Программы ОКР содействия развитию массового спорта «Спорт для всех» объявляет о проведении конкурсного отбора проектов, направленных на создание и развитие школьных спортивных клубов.

В конкурсе могут принять участие юридические лица, являющиеся членами ОКР, за исключением региональных олимпийских советов.

Каждый участник сможет подать только одну заявку, а одним из существенных условий поддержки проекта является возможность софинансирования автора проекта за счет собственных средств, либо средств третьих лиц.

Прошедшие конкурсный отбор проекты получают поддержку ОКР в виде спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, оплаты расходов на повышение квалификации сотрудников школьных спортивных клубов, на подготовку, издание и приобретение методической литературы. Также будут выделяться денежные средства, но не более 10% от утвержденного финансовой комиссией ОКР общего объема финансирования проекта. Эти средства могут быть направлены только на оплату целевых расходов, необходимых для реализации проекта.

Основной задачей ОКР на данном этапе - донести до подрастающего поколения, а также для людей разных возрастов, не вовлеченных в регулярные занятия физической культурой и спортом, олимпийские идеалы и ценности.

С этой целью за минувшие четыре года усилили методическое обеспечения всей системы образования, преподавание олимпийских знаний в общеобразовательных учреждениях и системе высших школ.

Для того, чтобы привлекать к спорту подростков и юношей, надо эффективнее использовать популярность Олимпийских игр, олимпийского движения и его идеалов.

«Вопросам развития массового спорта и физической культуры сегодня уделяется особое внимание на самом высоком уровне. За последнее время сформированы отраслевая и нормативно-правовая базы.

Кроме федерального закона имеются порядка 350 нормативно-правовых актов, которые мы учли при разработке данной концепции.

Задача была непростая – определить место Олимпийского комитета России в действующей системе развития массового спорта. Ведь исследования показывают, более 70 процентов новичков приходят в спорт именно благодаря тому, что когда-то услышали об Олимпийских играх, увидели телерепортаж с олимпийских соревнований.

Выводы. Развитие олимпийского движения, продвижение олимпийских ценностей, содействие созданию устойчивой системы массового спорта в стране, увеличивая тем самым количество потенциальных участников спорта высших достижений являются основными целями Программы ОКР «Спорт для всех».

На первоначальном этапе, на базе школ создаются клубы, которые развивали бы среди школьников тот или иной вид спорта. К примеру, федерация спортивной борьбы России согласовала с Министерством образования РФ включение в школьный учебный план третьего урока по спортивной борьбе.

В стенах этих школ будут организованы клубы, с которыми официально будет сотрудничать ОКР. В данном случае заявителем проекта стала Федерация спортивной борьбы России».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвиненко, С. Н. - Педагогическая система управления развитием спорта для всех. Нальчик- 2008.
2. Кузнецов, П. К. - Массовый спорт в современной России социальные факторы воспроизводства и развития. Санкт-Петербург- 2010.
3. Интернет ресурс: Олимпийский комитет России
4. <http://www.olympic.ru/sport-for-all/official-documents/program-concept/>
5. Интернет ресурс: доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения <http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf>

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

ПАВЛЕНКО Ю.А.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. Сформировано системное представление об обеспечении подготовки спортсменов на основе освещения характеристик системности. Представлены условия и периоды развития, цель и задачи, элементы и структура системы обеспечения.

Ключевые слова: олимпийский спорт, система обеспечения.

Abstract. Pavlenko I. A. Systems approach to providing preparation of sportsmen in Olympic sports. Formed systematic picture about training athletes based on the analysis of characteristics systematicity. Represented conditions and development periods, goal and objectives, elements and the structure of providing system.

Keywords: Olympic sport, providing system.

Введение. Цель исследования – обосновать организационно-методические основы функционирования системы обеспечения подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Создание системного представления об обеспечении подготовки спортсменов основывалось на освещении характеристик системности: исторических, функциональных, компонентных и структурных. Для облегчения познания, описания и осмысления процесса обеспечения спортивной подготовки как системы разработана модель, которая структурировала совокупность факторов и причинно-следственных связей между ними, являющиеся существенными в поддержке спортивной и социальной деятельности спортсменов.

Методы: изучение данных научно-методической и специальной литературы, сравнение, обобщение, структурно-функциональный анализ, исторический метод, системное моделирование.

Анализ результатов исследования. Проведенный ретроспективный анализ показал, что развитие системы обеспечения обусловлено увеличением влияния на результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов множества внешних факторов, которые не входят непосредственно в содержание спортивной тренировки. Целевым и стимулирующим фактором является стремление создать для спортсменов такие условия, которые способствовали бы их полной реализации в тренировочном процессе и в соревнованиях.

В истории современного олимпийского спорта выделено два периода становления системы обеспечения спортивной подготовки. В первом периоде (50-е–80-е гг. XX ст.) процесс формирования системы обеспечения имел специализированный характер и был направлен на создание благоприятных условий преимущественно для решения вопросов спортивной подготовки. Во втором периоде (90-е гг. XX ст. – настоящее время) функционирование системы обеспечения приобрело комплексный характер за счет расширения объема оказываемых услуг, которые решают как вопросы спортивной сферы, так и проблемы общественной и дальнейшей профессиональной деятельности спортсменов.

Система обеспечения рассматривается как подсистема подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Целью системы обеспечения является проведение комплекса мероприятий, способствующих достижению цели спортивной подготовки. Основными задачами системы обеспечения являются: нормативно-правовое обеспечение спорта высших достижений; организационно-управленческое обеспечение системы спортивной подготовки; подготовка и переподготовка кадров для спортивной сферы; качественное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в соответствии с мировыми стандартами; предоставление комфортных условий для жизнедеятельности спортсменов; повышение общеобразовательного и профессионального уровня спортсменов; проведение комплекса медико-биологических мер, направленных на сохранение состояния здоровья и повышение функциональных возможностей спортсменов; разработка и внедрение новых знаний и технологий; обеспечение необходимой информацией лиц, задействованных в спортивной подготовке; создание условий, обеспечивающих социальную деятельность спортсменов; финансовое обеспечение спортивной подготовки. Для решения представленных задач выделено одиннадцать подсистем обеспечения.

Нормативно-правовая подсистема объединяет официальные документы президента, парламента, правительства в пределах их компетенции, направленные на установление, изменение или отмену правовых норм, касающихся спортивной сферы. Комплексному рассмотрению и системному решению вопросов спортивной подготовки способствует систематизация положений разных отраслевых нормативно-правовых актов путем их инкорпора-

ции (формирование свода документов) или кодификации (создание единого нормативно-правового документа).

Организационная подсистема обеспечивает управление спортивной сферой; реализует механизмы планирования, организации, стимулирования и контроля подготовки спортсменов; определяет организационную структуру системы подготовки спортсменов и правила функционирования ее элементов. Эффективной организации и управлению спортом высших достижений содействуют гибкие адаптивные структуры: матричная, программно-целевая и т.п.

Кадровая подсистема обеспечивает поиск, обучение, отбор, расстановку специалистов разных специальностей (тренеров, судей, управленцев, педагогов, врачей и другого персонала) по всем звеньям разветвленной национальной сети спортивных организаций (центральных органов исполнительной власти по физической культуре и спорту, спортивных федераций, ассоциаций, союзов, объединений, клубов, специализированных школ, училищ и т.п.).

Материально-техническая подсистема обеспечивает проведение тренировочного процесса необходимыми спортивными сооружениями и помещениями, материально-техническими ресурсами (снаряжением, инвентарем и оборудованием, соответствующих требованиям международных спортивных федераций); достижениями научно-технического прогресса, новинками спортивной индустрии; диагностической и управленческой аппаратурой.

Сервисная подсистема выполняет три основных функции по созданию комфортных условий для личной жизни спортсмена: обеспечение комфортного проживания (собственное жилье или условия не ниже уровня 3-звездного отеля), качественное питание спортсменов (комбинаты питания с полным циклом производства и реализации продукции, столовые, буфеты и т.д.) и проведение досуга (культурно-развлекательные комплексы, места для пассивного и активного отдыха и т.д.).

Медицинская подсистема осуществляет отбор и селекцию спортсменов; оценку здоровья, функциональных возможностей, влияния нагрузок на организм спортсменов; проведение медико-биологического контроля функционального состояния, общей и специальной работоспособности, здоровья спортсменов, применение ими фармакологических препаратов; предотвращение травматизма и заболеваний спортсменов в процессе спортивной деятельности; информирование об использовании запрещенных веществ и методов; корректирование функционального состояния и восстановления спортсменов; стимуляцию роста и продолжительного сохранения высокой работоспособности спортсменов; определение оптимальных величин нагрузок и т.п. В этом направлении задействованы работники центров, диспансеров, отделений спортивной медицины, национальных антидопинговых центров и т.д.

Научная подсистема осуществляет определение основных направлений и тенденций развития спорта вообще и отдельных его видов, совершенствование системы спортивной подготовки, соотношение сил на международной арене; прогнозирование спортивных достижений, спортивных результатов, выступлений команд и спортсменов на соревнованиях; моделирование соревновательной деятельности, разных сторон подготовленности спортсменов; разработку системы отбора спортсменов; программирование и планирование соревновательной деятельности и структурных образований тренировочного процесса; формирование и планирование содержания основных направлений процесса спортивной подготовки; управление процессом подготовки спортсменов путем осуществления комплексного контроля и предоставления рекомендаций по коррекции их соревновательной деятельности, тренировочных программ, подготовленности и состояния. Эта работа выполняется сотрудниками научно-исследовательских и учебных заведений.

Информационная подсистема определяет информационные потребности спортсменов, тренеров и других специалистов, задействованных в спортивной подготовке; проводит экс-

пертизу и анализ информационного пространства; формирует информационный массив системы спортивной подготовки; предоставляет информационные услуги субъектам спортивной подготовки. Главной организационной структурой этого направления работы является информационный центр, который координирует доступ к разным ресурсам информационных систем в соответствии с имеющимся у пользователей права доступа. Для обеспечения эффективного взаимодействия участников олимпийской подготовки необходимо, чтобы все они находились в единой информационной сети и имели в своем распоряжении соответствующие средства коммуникации. В поле зрения должна быть справочно-консультативная, научно-техническая и контрольно-управленческая информация.

Образовательная подсистема обеспечивает проведение учебного процесса для получения среднего и высшего образования спортсменами; их теоретическую подготовку. Главными исполнителями этого направления обеспечения являются учебные заведения. Близ мест тренировок и проживания спортсменов должны быть предусмотрены лекционные залы; аудитории для занятий дискуссионного типа; учебные аудитории для проведения отдаленных лекций и дистанционного обучения; учебные аудитории с интерактивным оборудованием для проведения семинаров; учебные аудитории для индивидуального обучения и контроля уровня знаний.

Социальная подсистема отвечает за обеспечение социальной поддержки спортсменов и включает предоставление им защиты, реализации их как личности и духовно-культурное развитие. Защита спортсменов реализуется путем страхования здоровья, оказания помощи в финансовых вопросах, предоставления юридической помощи. Реализация спортсмена как личности предусматривает коррекцию его психологического состояния, адаптацию в общественной среде, получение знаний, способствующих его социальному становлению и реализации, в том числе по завершению спортивной карьеры. Духовно-культурное развитие направлено на формирование у спортсменов положительных интересов.

Финансовая подсистема осуществляет управление денежными потоками и фондами денежных средств, поступающих из разных источников: государственный и местный бюджеты, специальные и государственные фонды целевого назначения, взносы предприятий, учреждений и организаций, объединений граждан, отдельных лиц, средства от финансово-хозяйственной деятельности заведений физической культуры и спорта и организаций физкультурно-спортивной направленности, продажи прав на использование спортивной символики и на телевизионную трансляцию спортивных соревнований, от проведения физкультурно-спортивных и других зрелищных мер, спортивных лотерей и т.п., предоставление услуг и консультаций.

Все направления обеспечения взаимозависимы и взаимообусловлены. Так, нормативно-правовая и организационная подсистемы обеспечивают регламентированную и скоординированную работу других направлений; научная – разрабатывает и оперативно внедряет достижение науки и научно-технического процесса в деятельность по другим направлениям; медицинская – контролирует соответствие санитарно-гигиеническим нормам оказываемых услуг и условий всеми подсистемами; информационная – обеспечивает коммуникацию между разными направлениями обеспечения; кадровая – повышает уровень квалификации всех специалистов системы обеспечения; образовательная и социальная – базируются на всех направлениях обеспечения; материально-техническая и финансовая – поддерживают материальными и финансовыми ресурсами все подсистемы обеспечения. Эффективному обеспечению спортивной и социальной деятельности спортсменов способствует кооперация организаций, учреждений и предприятий, способных предоставлять разнообразные услуги в необходимом количестве и надлежащего качества.

Выводы. Сформирована целостная модель обеспечения подготовки спортсменов к Олимпийским играм, которая рассматривает его развитие, целостность, структуру и функционирование как системы. В основе передового исторического опыта лежит стремление обеспечить благоприятные условия для решения задач спортивной подготовки, на современном этапе – активизация социальной поддержки спортсменов обусловила увеличение количества и качества предоставляемых услуг.

Целью системы обеспечения является проведение комплекса мероприятий, способствующих достижению цели спортивной подготовки. Основными подсистемами обеспечения являются нормативно-правовая (официальные документы президентов, парламентов, правительств), организационная (совокупность спортивных организаций и их устойчивая взаимосвязь), кадровая (подготовка и переподготовка кадров), материально-техническая (обеспечение материальными ресурсами), сервисная (предоставление проживания, питание, организация досуга), образовательная (общее и специальное образование спортсменов), медицинская (диагностика, профилактика, лечение и восстановление спортсменов), научная (научно-методическое обеспечение, научно-исследовательская работа), информационная (сбор, обработка, хранение и представление информации), социальная (защита, реализация как личности и духовно-культурное развитие спортсмена) и финансовая (управление денежными потоками из разных источников).

ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

РОСТОМЯН Г. Д., КАЗАРЯН Г. Ф.

Национальный Олимпийский Комитет Армении,
 Ереван, Армения

Аннотация. Разработана и в педагогическом эксперименте апробирована учебная программа по олимпийскому образованию юных спортсменов, представляющих шесть видов спорта. Показана эффективность предложенных средств и методов педагогического воздействия на повышение уровня образованности учащихся спортивного колледжа в осмыслении идеалов и ценностей олимпизма.

Ключевые слова: олимпизм, юные спортсмены, олимпийское образование, спортивная тренировка, специальный курс, виды спорта.

Abstract. The Olympic education curriculum for young sportsmen in six kinds of sport was developed and approbated in pedagogical experiment.

The experiment has shown the efficiency of the suggested means and methods of pedagogical influence on education level of sports college students and their comprehension of ideal and values of Olympism.

Key words: Olympism, young sportsmen, Olympic education, sports training, special course, kind of sport.

Введение. В новых условиях социально-экономического и культурного развития нашей страны ведется поиск инновационных направлений физкультурно-спортивной работы. К их числу относится олимпийское образование учащихся. Оно предусматривает содействие более полному и глубокому знанию и пониманию гуманистического потенциала спорта, спортивной подготовки, олимпийского движения, способствует укреплению здоровья, гармоническому развитию организма, совершенствованию культуры двигательной активности, дос-

тижению определенных спортивных результатов. Французский гуманист и основатель олимпийского движения современности Пьер де Кубертен задачу олимпизма усматривал в соединении спорта с культурой и образованием, что тайну роста и упадка какой-либо демократии нужно искать в школе [6]. И совершенно не случайно, что в течение последних десятилетий стала развиваться новая отрасль знаний – педагогика олимпийского образования [1,2,3,4,6,9 и др.].

Специалисты указывают на значимость гуманизации воспитательной деятельности и гуманистический характер олимпизма, предложены различные варианты системы олимпийского образования [5,7,8,9,10 и др.].

Однако этого нельзя сказать о детско-юношеском спортивном движении, и это тогда, когда спортивные школы и колледжи всегда играли и играют важную роль в подготовке олимпийского резерва национальных сборных команд по разным видам спорта. Не секрет, что именно в детско-юношеском спорте формируется менталитет будущего олимпийца. Но в этой системе еще не нашло свое должное место олимпийское образование юных спортсменов, в частности в Армении, где функционируют 170 ДЮСШ и спортивных колледжей.

Актуальность данного исследования определяется тем, что до настоящего времени отсутствуют разработки по обеспечению олимпийского образования учащихся спортивных колледжей.

Стремясь частично восполнить этот пробел, и опираясь на существующие методические материалы, а также наш опыт работы в системе НОК была разработана программа и методика олимпийского образования юных спортсменов-учащихся спортивного колледжа, которая вбирала в себя специальный курс „Олимпийское образование" и соответствующие методические разработки. Программа предусматривала решение двух основных задач: расширить и углубить знания юных спортсменов об олимпийском движении, Олимпийских играх и олимпизме в целом и формирование педагогических прикладных навыков на основе принципов олимпизма. Эти материалы были апробированы в обучающем педагогическом эксперименте, в котором приняли участие 91 юный спортсмен 12-14 лет, специализирующихся в тяжелой атлетике, боксе, футболе, борьбе вольной, грекоримской и самбо.

Методы. Использованы методы теоретического анализа существующих работ, содержащих сведения об олимпийском образовании, социологического опроса, педагогического тестирования и статистического анализа.

Результаты исследования и их обслуживание. Обобщенные данные педагогического эксперимента / таблица / показали, что к концу его юные спортсмены уже достаточно правильно ориентировались в вопросах сущности олимпизма, его идеалах и ценностях.

Обобщенные данные педагогического эксперимента

Показатели	До эксперим.	После эксперим.
Тестирование, прав. ответы, %	45,8	95,2
Письменные задания, средн. балл	3,11	4,27
Успеваемость, средний балл	3,74	3,98

Так, почти на 50% возросли результаты тестирования знаний, на 1,16 балла улучшились оценки письменных заданий и на 0,24 балла успеваемость по общеобразовательным дисциплинам. Информационное воздействие привело к существенному повышению уровня олимпийской образованности юных спортсменов. Очевидно, такой подход следует использовать в процессе подготовки юных атлетов. Главной особенностью апробированного спецкурса является то, что реализация протекала с учетом основных принципов гуманизации учебно-тренировочного процесса – сотрудничества, всесторонности, активности, гармоничности, гу-

манитарной сущности образования, т. е. то, что адекватно сути и природе олимпизма. К факторам, определяющим эффективность экспериментальной программы, на наш взгляд, можно отнести возросшие знания по истории Олимпийских игр, принципах и идеалах олимпизма, соблюдению правил честной игры, упрочение интереса к конкретному виду спорта. Таким образом, формирование олимпийских знаний юных спортсменов является одной из важнейших функций спортивного воспитания в колледжах и ДЮСШ. Чем выше уровень олимпийской образованности юных спортсменов, тем в большей мере гарантируется успешность спортивного совершенствования подростков. Более того, олимпийское образование юных спортсменов следует рассматривать как неотъемлемую часть всего учебно-воспитательного процесса и одним из важных направлений в работе тренеров.

Выводы. Результаты формирующего педагогического эксперимента позволяют отметить, что организация олимпийского образования в условиях спортивного колледжа способствует повышению профессиональной готовности будущих специалистов среднего звена, усиливает их гуманитарную подготовленность, повышает стремление осваивать ценности олимпийской культуры. Основными факторами, обеспечивающими результативность олимпийского образования и воспитания юных спортсменов, являются повышение уровня знаний, а также прикладных умений и навыков по их использованию как в учебно-тренировочном процессе, так и в повседневной жизни. Разработанная программа соответствует целям общеобразовательных программ Армении в формировании гармоничной и всесторонне развитой личности, что создает предпосылки для воспитания главных ценностных убеждений. С целью совершенствования процесса олимпийского образования в учебных заведениях спортивного профиля необходимо олимпийское образование в спортивных колледжах и ДЮСШ осуществлять начиная с групп начальной спортивной подготовки и преимущественно на примере избранного вида спорта. В программах повышения квалификации и переподготовки тренерских кадров по детско-юношескому спорту необходимо предусмотреть раздел по олимпийскому образованию юных спортсменов.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. дисс., к.п.н., М., 1994, 26 с.
2. Булатова М.М., Олимпийское образование: практические рекомендации.- Киев: Олимпийская литература.- 2002.- с.37.
3. Бацина О.Н., Идеалы олимпизма как основа воспитательной системы юношеского спорта // Теория и практика ФК. – 2015. – N 4. – с. 56-58.
4. Исаев А.А., Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого- педагогических технологий детско-юношеского спорта.- М.: Ф и С.- 1988. – 138с.
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник. – М. : Советский спорт.- 1999. – 9 с
6. Charte Olympique. Comite international Olympique. – Etat LE 12 decembre. - 1996. – 103 p.
7. Karatassakis T., The teaching of Olympics in the schools // Report of the Int. Sess.For sducationists. – Athens. – 1980. – pp. 16-22.
8. Müller N., Olympic Education Programmers. – Dallas, Texas. – 1996. – p.76.
9. Բարսյան Հ. Ա., Դպրոցականների օլիմպիական կրթության արդի ձևերն ու միջոցները.–Օլիմպիական ուսուցման նյութեր.– Գավառ. – 2002. Էջ 13:
10. Գյոզալյան Ա.Գ., Դպրոցականների օլիմպիական կրթության և դաստիարակության ծրագրի բովանդակությունը. –Հանր. 34-րդ գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր. –Երևան. – 2007. – էջ 51-54:

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ В СТРУКТУРЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

САВЧЕНКО В.Г.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Днепропетровск, Украина

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы взаимодействия различных международных, межправительственных и неправительственных организаций, которые регулируют и участвуют в развитии олимпийского спорта на всемирном уровне. Представлены основные институты сотрудничества МОК, деятельность которых основывается на социальных нормах и основных принципах.

Ключевые слова: международное олимпийское движение, Международный олимпийский комитет, взаимодействие, международные институты.

Abstract. The article studies questions of co-operation of different international intergovernmental and non-governmental organizations, which regulates and takes part in development of Olympic sport at the world level. The basic institutions, activity of which is based on social standards and general principles are represented here.

Keyword: international Olympic movement, International Olympic Committee, interaction, international institutions

Введение. Бурное развитие индустрии и стремительный поток информации на рубеже XIX и XX веков способствовало интенсивному развитию различных сфер деятельности человека. Одной из сфер современного общества, в которой достаточно четко прослеживается специфичность и распространение этой тенденции, является спорт.

Сфера спорта, начиная с XX века и по настоящее время, стала полноправным компонентом культурной, политической, экономической деятельности, чему обязана созданию Международного олимпийского комитета и развитию международного олимпийского движения [3]. К концу XX столетия усилиями представителей спортивной науки многих стран была сформирована совокупность знаний об экономических, политических, идеологических, правовых и образовательных аспектах развития современного олимпийского спорта. Однако, с постоянно меняющейся политической и экономической ситуацией в мире, аспекты олимпийского движения имеют тенденцию к реформированию, дополнению и уточнению, что приводит к новому пониманию, осмыслению, изучению и внедрению новых направлений международного спортивного движения, в частности олимпийского спорта. Исходя из этого, аспекты олимпийского движения и их основные характеристики в условиях глобализации приобретают несомненную актуальность.

Методы. Системно-функциональный, системно-интегративный, аксиометрический метод.

Анализ результатов исследования. В условиях современной глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства в планетарном масштабе несомненную актуальность приобретают вопросы взаимодействия этими процессами в политическом, экономическом, организационном и социокультурном (философский, воспитательный, гуманистический и образовательный) аспектах,

Вследствие повышения интенсивности трансграничных передвижений между государствами, оказались иными и прежние представления о безопасности, о конфликтах и их

урегулировании, о соотношении внешней и внутренней политики, о дипломатии и о других базовых проблемах политического развития стран, регионов и мира в целом.

В этом контексте международное олимпийское движение выступает как важный объект мирового политического процесса, деятельность которых направлена на укрепление дружбы, взаимодействия и формирования мирного пространства [2].

Важным субъектом политического процесса и главным звеном механизма политического управления олимпийским движением в мировой спортивной политике является Международный олимпийский комитет (МОК), деятельность которого проявляется в возросшей роли неправительственных организаций. Руководящая роль МОК постоянно возрастает, с одной стороны в связи с решением как внутренних задач (увеличение олимпийских видов спорта, увеличение количества НОКов, усложнение контрольных функций и т.д.) и развитием партнерских связей, так и внешних задач сотрудничества с различными межправительственными и неправительственными международными организациями, количество и значимость которых в современной политике стремительно увеличивается. С другой – вовлечением в мировой политический процесс народов, государств, общественных движений как на региональном, национальном, так и международном уровнях. В связи с этим формы и основные направления партнерства и сотрудничества МОК осуществляются с различными международными институтами: спортивными институтами и структурами, институтами «семьи ООН», политическим институтом, финансовыми и информационными институтами (рис.).

Деятельность и сотрудничество с различными международными организациями и МОК представляет собой важнейший фактор современной мировой политики и олимпийского движения. Партнерство основывается на тесном взаимодействии, которое регулируется социальными формами, выполняет функции, задачи и принципы международного спортивного движения.

Управленческие отношения МОК с неправительственными организациями регулируются социальными нормами: юридическими, к которым относится пакет правовых документов (договора, резолюции, коммюнике и др.); социальными – нормами морали, этикета, национальных традиций и др. [1].

В процессе сотрудничества, международные организации выполняют регулиющую, контрольную, легитимационную и делегитимационную функции. При этом каждая организация является инструментом внешней политики; выступает в качестве арены для дискуссий относительно развития международного спортивного движения; обсуждает и принимает решения по важным вопросам о взаимодействии; в рамках своей компетенции участвует в создании образовательного, информационного поля и разработке юридических норм; служат одним из важнейших каналов международной социализации для государств, стремящихся вступить в их состав; принимает участие в реализации совместных спортивных, образовательных, культурных программ и мероприятий по распространению олимпийских ценностей; содействует интеграции спорта в различные сферы жизни человечества и т.д.

Взаимодействие данных организаций осуществляется на основе социальных принципов: демократической централизации, объективности, иерархичности, конкретности и оптимальности, обратной связи, демократичности и гласности, инновационности, выполнения нормативного поля, взаимоподдержки [1, 2, 4].

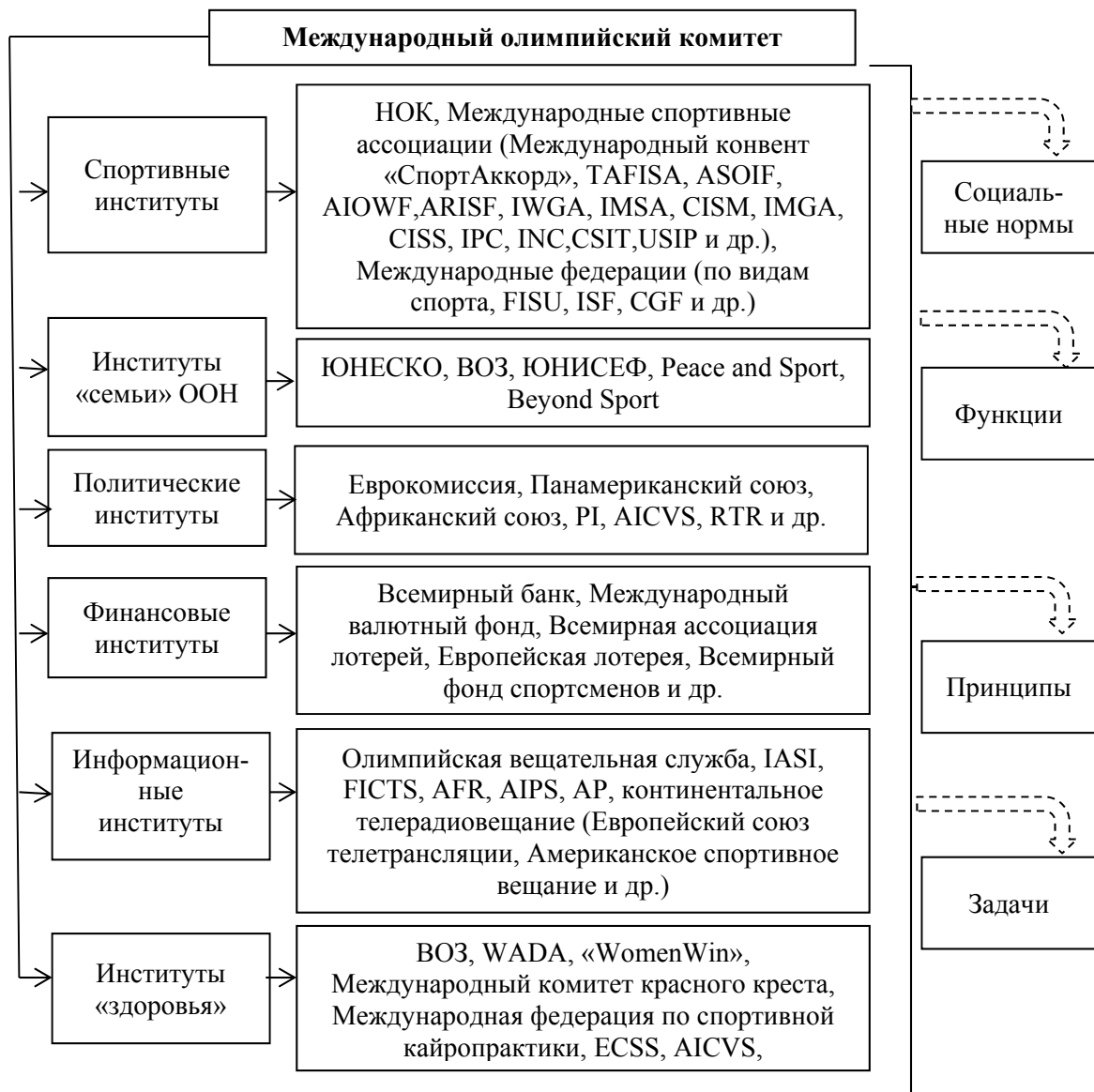


Рис. Сотрудничество Международного олимпийского комитета

Независимо от вектора управления неправительственные организации, которые взаимодействуют с МОК решают ряд общих задач:

- развитие спорта в международном спортивном движении, в первую очередь повышение его престижа, имиджа, статуса;
- популяризация спорта, распространение принципов олимпизма и выполнение основных положений Олимпийской хартии;
- развитие спортивной науки и индустрии;
- укрепление здоровья и безопасность спортсменов, а также борьба с допингом;
- укрепление международных связей и обмен опытом;
- формирование спортивной культуры общения и этикета, сохранения традиционных ценностей спорта;
- искоренение дискриминации по расовым, половым и религиозным признакам;
- предотвращение коррупции, защиты спортсменов от не законодательных действий третьих лиц;

- оказание помощи в организации и проведении различных спортивно-массовых мероприятий;
- поддержка спортсменов после завершения спортивной карьеры;
- объединение людей всего мира посредством занятий спортом;
- распространение и интеграция спорта в различные сферы жизнедеятельности людей (культурную, образовательную, бытовую, производственную, военную).

В современном мире взаимодействие между международными, межправительственными и неправительственными организациями является неотъемлемым элементом мирового политического процесса, которые решают важные вопросы посредством олимпийского движения.

Выводы. В процессе своего развития МОК постоянно участвует в укреплении мира между народами и странами, что приводит к приобретению организацией статуса, свидетельствующего о его политическом авторитете. Одной из сторон политического процесса международного спортивного движения является взаимодействие и координация действий между всеми субъектами управления, которые регулируются общими нормами, функциями, принципами, решая при этом глобальные задачи связанные с развитием спорта в мире.

При этом следует отметить, что олимпийское движение не имеет прямого отношения к политической сфере, однако, именно проведение крупномасштабных спортивно-массовых мероприятий под эгидой МОК ассоциируются с идеей мирного сосуществования народов, помогая устранить различного рода противоречия связанные с политическими, культурными и религиозными взглядами.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долбишева Н.Г., Управління неолімпійським спортом у міжнародному спортивному русі // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 99-105.
2. Митрофанова С.Г. Управление олимпийским движением в условиях глобализации: политический аспект: диссертация ... кандидата политических наук : 23.00.02 / Светлана Геннадьевна Митрофанова. - Санкт-Петербург, 2011.- 187 с.
3. Олимпийский спорт: в 2 т. / под. ред. В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2009.
4. International Olympic Committee [ofitsiyny site]. – Regime on access: <http://www.olympic.org>.

О ЗНАЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСЛЕДИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СААКЯН Э. Е.

Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения

Аннотация. История физической культуры утверждает, что на разных этапах развития человеческого общества, во многих цивилизациях постепенно складывались разнообразные виды физкультурной и спортивной деятельности. Важную роль в этом играла историческая преемственность, использование и переработка наследия физической культуры прошлых эпох, выступающая как необходимое условие прогресса в развитии физической культуры и спорта. Автором раскрывается сущность значения использования наследия в развитии физической культуры и спорта, анализируются формы ее передачи в разные эпохи истории человечества.

Ключевые слова: история, физическая культура, спорт, наследие, преемственность, традиция, опыт, значение.

Abstract. The history of physical culture claims that various kinds of physical culture and sports activities were gradually formed in many civilizations, at different stages of development of human society. Historical continuity, use and processing of physical culture heritage of past epochs, serving as a prerequisite for progress in the development of physical culture and sport have played an important role in this. During the research the author reveals the essence of the value of using heritage in the development of physical culture and sport, analyzes its form of transmission in different epochs of human history.

Key words: history, physical culture, sport, heritage, continuity, tradition, experience, value.

Введение. Проблема значения использования наследия в различных сферах общественной жизни исследовалась и исследуется многими историками и философами. Это понятно, ибо правильное изучение этой проблемы имеет важное значение для решения задач социально-экономического и культурного развития общества. Однако, во всех этих исследованиях данная проблема охватывает в основном сферу экономической и культурной жизни разных народов. Нет еще специальных всесторонних исследований, рассматривающих эту проблему в области физической культуры и спорта. Между тем, процесс использования наследия происходит и в сфере развития физической культуры и спорта, являющейся частью общей проблемы культурного развития народов. В данной статье мы стремимся в какой-то мере восполнить эту проблему. Этим и обусловлена актуальность данного исследования.

Методы исследования. Историко-теоретический анализ и обобщение материалов по истории культуры и физической культуры в отдельные периоды развития общества.

Анализ результатов исследования. Уже в первобытном обществе передача наследия физической культуры была обычно связана с традицией, принимавшей форму группового обряда, в которой отчетливо проявлялся культ предков, т. е. передача опыта и знания по наследству. Среди бесчисленных этнографических материалов можно использовать наблюдения этнографа Н.Н. Миклухо-Маклая, прожившего долгое время среди папуасов Новой Гвинеи. Он описывает их игры, связанные с разнообразными физическими упражнениями и танцевальными движениями, опыт и знания которых путем обряда передавались от поколения к поколению. Традиция уже была распространенной формой передачи опыта последующим поколениям. Страной особо устойчивых традиции был Древний Египет. Не случайно при раскопках могил фараонов в Древнем Египте в местности Бени-Гасанн, захоронения которых относятся к XVIII-XII в.в. до н.э., на фресках обнаружено более 400 видов физических упражнений, многие из которых были заимствованы из народных форм физических упражнений и игр, свойственных физической культуре первобытных народов. Вместе с тем, в силу исторической преемственности в процессе взаимовлияния культур, физические упражнения и игры, применяемые в Древнем Египте, проникали в древневосточные страны, в Грецию и Рим, а оттуда - в страны Западной Европы. В этом заключается ценность исторического наследия Древнего Египта [1,2,3].

Дальнейший этап развития физической культуры и спорта, повлиявший на историю значительной территории земного шара, представляет Греция. Совершенно бесспорно, что ни одна страна древнего мира не достигла такого высокого уровня в области физической культуры и спорта, как Греция [1,2,5].

Физическая культура Греции сложилась под определенным влиянием, с одной стороны, Египта, с другой - Малой Азии. Но это не было простым заимствованием наследия физической культуры крупнейших государств Древнего Востока, а творческой его переработкой. В VI-V веках до н. э. расцвета достигают общегреческие состязания, среди которых наиболь-

шей славой пользовались Олимпийские игры, которые во многом способствовали сближению греческих племен, формированию единого языка, развитию экономики и культуры. Следует также отметить, что греки, заимствуя и перерабатывая иноземное культурное наследие, создали свои концепции красоты, идеальные эталоны художественных форм, посвященных спорту. Одним из шедевров греческой архитектуры стал знаменитый храм Зевса, построенный архитектором Либоном в V столетии до н.э. [2,5].

Начиная с IV века до н.э., постепенно приходит в упадок классическая греческая культура и вместе с ней физическая культура. Это было вызвано тем, что Греция потеряла свою независимость в результате завоевания Македонией. Наступила так называемая эпоха эллинизма. На территории монархии Александра Македонского образовались большие самостоятельные государства, в которых наблюдается своеобразное переплетение восточных и греческих начал во всех сферах общественной жизни, в том числе и в области физической культуры. Во многих городах строятся гимназии, где аристократическая молодежь получает физическое воспитание по греческому образцу. Глубокие перемены в экономической, политической и культурной жизни оказали влияние на характер проведения гимнастических агонов, в том числе и Олимпийских игр. К участию в играх стали допускаться атлеты негреческого происхождения. В программе игр основное место заняли мусические агоны в области музыки, танцев, песен. Эллинская физическая культура оказала громадное влияние на весь ход развития физической культуры на территории эллинистических государств и соседних областей.

Традиции античной физической культуры наряду с эллинистическими были продолжены в новых условиях Древним Римом, прошедшим длительный и сложный путь от полиса местной этрусской культуры до громадного государства, включившего в себя Грецию, часть Европы, Северной Африки с Египтом, Малой и Передней Азии[5]. Это привело к сложному сплетению наследия и традиции физической культуры, которые обусловили формирование новых методов и форм физического воспитания, отличавшихся от греческих своим военным характером. Громадный размах получили гладиаторские бои, превращенные в кровавую забаву римлян. В то же время влияние греческой физической культуры в Риме, особенно после завоевания им Греции в 146г. до н. э., усиливается. Римская молодежь стала широко пользоваться физическими упражнениями и видами спорта греков. Время от времени в Риме устраивались атлетические соревнования наподобие Олимпийских игр, и в этом проявилась форма использования наследия физической культуры прошлых веков. [2]

С падением Рима в восточной части Римской Империи в конце IV века возникло государство Византия, в физической культуре которой четко прослеживается творческая переработка античного наследия, поскольку вплоть до захвата ее турками (1453г.) сохранились следы античной физической культуры.

Византию сменили средневековые феодальные государства с новым обликом культуры и физической культуры. В среде господствующего класса феодалов и церкви началось непримиримое отношение ко всему нехристианскому и вместе с тем к физической культуре Древнего мира. Однако физическая культура средних веков, несмотря на все трудности и сложности развития, означала определенное движение вперед по сравнению с Древним миром. Это было обусловлено, в первую очередь, тем, что в условиях средневековья народные массы, используя античное наследие в области физической культуры, начинают принимать более активное участие в развитии физических упражнений и игр, создавая нередко свои самобытные системы физического воспитания. Опыт, накопленный на протяжении средних веков, оказал существенное влияние на становление многих современных видов спорта в последующие столетия. Рубеж позднего средневековья и начало нового времени (XV-XVIIвв) ознаменовались наступлением эпохи “Возрождения”, культура и физическая культура кото-

рой оформилась в связи с зарождением капиталистических отношений в борьбе со средневековой феодальной культурой, которая утратила догматический церковный характер, свойственный средневековью, и вернулась к реализму. В этот период появляются теоретические трактаты писателей, гуманистов, социалистов-утопистов, педагогов, врачей об организации физического воспитания человека, его всестороннего и гармоничного развития. И тут активное использование наследия физической культуры имело специфическую форму, которая определила пути новых систем физического воспитания в Новое и Новейшее время. Именно в это время ученые, поэты и врачи начинают говорить и писать о необходимости возобновления Олимпийских игр и возрождения принципов, на которых они держались. В некоторых странах традиции проведения древних Олимпийских игр стали находить практическое применение.

В новое время (XVIII-начало XX вв) на основе развития капиталистических экономических отношений, формирования соответствующей идеологии и культуры общества возникают и развиваются гимнастические и спортивно-игровые системы. Значение этих систем, заключалось в том, что в них был обобщен опыт и наследие физического воспитания за многие столетия, были собраны воедино многочисленные физические упражнения и игры, сделана попытка их систематизации и классификации. Эти системы в конце XIX и начале XX столетия были модернизированы и приспособлены к новым историческим условиям. Наиболее важная роль стала отводиться спортивно-игровому методу физического воспитания. Их основу составляли упражнения, содержащие элементы соревнования и направленные на достижение лучших результатов. Развитие спорта, рост его популярности, первые международные спортивные состязания создали в конце XIX века благоприятные предпосылки для возрождения Олимпийских игр, возникновения международного олимпийского движения. Унаследовав благородные традиции античных праздников спорта и мира, Олимпийские игры с самого первого дня своего существования стали значительно большим явлением нежели простым повторением античных традиций: в их интернациональную орбиту постепенно вовлекалось все человечество. Они способствовали укреплению сотрудничества и сплоченности народов во имя мира, прогресса, демократии.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования, вкратце выявлены сущность и значение использования наследия прошлого в развитии физической культуры и спорта различных эпох и некоторые закономерности этого процесса. Совершенно очевидно, что без развития достижений предыдущих поколений никакую культуру и физическую культуру построить нельзя. Человечество зависит от своего прошлого, и непрерывность развития-главное условие прогресса. [3]

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баллер Э. А., Преемственность в развитии культуры, М., 1969, с. 25-42
2. Кун Л., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., 1982, 378 с.
3. Пиотровский Б.Б., Значение культурного наследия для развития культуры и формы его сохранения."Новая и новейшая история " М., 1976, с.93-101
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. М.: ФиС 1974, 310с.
5. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю., История физической культуры и спорта, М.: ФиС 2001, 423 с.

ДИНАМИЗМ ИЗМЕНЧИВОСТИ КРИТЕРИЕВ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ТИМАКОВА Т.С.

ФБГУФНЦ ВНИИФК, Москва, Россия

Аннотация. Представлены результаты ретроспекции индивидуально-типологических особенностей спортсменов с разной успешностью подготовки и участия в Олимпийских играх. Исследования проведены с позиции системной оценки целостной организации индивида и поиска прогностически значимых критериев спортивной успешности.

Ключевые слова: биоэнергетические показатели, индивидуально-типологические различия, свойства личности, спортивная элита, структура и тип телосложения.

Abstract. The results of retrospective individual-typological features of athletes with different success of training and participation in the Olympic Games. Studies conducted from the perspective of system integrity evaluation of the individual organization and search prognostically significant criteria athletic success.

Keywords: bioenergy indicators; individually-typological differences; personality traits; athletic elite; structure and body type.

Введение. Спорт высших достижений является важной составляющей жизни современного общества, демонстрируя через его представителей физические и интеллектуальные возможности человека, красоту и силу духа. Одной из актуальных сторон системы подготовки спортивной элиты является поиск одаренной молодежи. Но особо актуальным, на наш взгляд, является рачительное ее взращивание и воспитание на сложном и тернистом пути восхождения к спортивному Олимпу. Важнейшая задача спортивной науки – дать тренеру знания, расширяющие его профессионализм и компетентность, вооружая новым видением проблем, возникающих на его пути. Показаны принципиальные различия индивидуально-типологических особенностей спортсменов с разными итогами выступлений в олимпийском цикле.

Методы. Изучали данные комплексных обследований по предложенной нами технологии отбора для предолимпийской подготовки представителей циклических видов спорта. В качестве модели выбраны представители лыжного спорта, поскольку на протяжении еще двух лет имели возможность получить их данные по той же программе обследования. В работе принимали участие также специалисты лаборатории лыжного спорта в лице к.п.н. А.И. Головачева и др. Итоговая оценка профессиональной деятельности спортсменов определялась по завершению их спортивной карьеры и выступлений на международной арене, длившейся у отдельных спортсменов более 20 лет. Следовательно, исследования носят ретроспективный характер.

В соответствии с содержанием программы обследования рассмотрены типологические различия спортсменов по показателям: 1) антропометрических измерений и определению биологической зрелости; 2) показателям функциональных возможностей систем энергообеспечения в тесте до отказа от работы; 3) свойствам личности по 16-факторному опроснику Р.Кеттела [5,6]. Весь материал подвергли кластерному анализу, как в объеме показателей раздела тестирования («без учителя»), так и с привлечением дополнительных показателей – критериев спортивной успешности и возраста («с учителем»). Каждая выборка и выделенные в ней классы (кластеры) подвергли факторно-типологическому описанию спортсменов с включением данных возраста (паспортного и биологического), спортивной квалификации (СпКв); длины соревновательной дистанции (ДОСД); результатов текущего

сезона и их прироста за каждый год (ПУСВ, ПУСВ-1, ПУСВ-2). Тем самым, рассматривали возможность влияния показателей спортсмена с позиции краткосрочного и среднесрочного прогноза. Отметим, как правило, оптимальным было увеличение числа классов до 3-6 и описание типа состояния спортсменов с выделением не менее 6-8 факторов. Программа факторно-типологического анализа позволяла получить у спортсмена индивидуальное факторное значение (ИФЗ) в виде количественного его значения [4,5].

Типологические различия спортсменов рассматривали с позиции: а) структурных особенностей телосложения; б) функциональных характеристик механизмов энергообеспечения с учетом параметров телосложения и двух интегральных показателей резервных возможностей и состояния здоровья (CO_8 и $ИО_4$); в) структуры личностис учетом показателей резервных возможностей и состояния здоровья, возраста (ПВ и БВ)

Результаты исследования. Главные различия спортсменов разной успешности выявлены на основе выделенных типологических характеристик. На основе данных первичного обследования выделился класс из 28 молодых лыжников (возраст $19,8 \pm 1,96$ лет и БВ - $7,3 \pm 0,46$ балла) и класс из 7 лыжников высокой квалификации ($24,2 \pm 2,90$ лет и $7,8 \pm 0,51$ балла). По основным размерам тела различия отсутствовали ($175,4 \pm 4,67$ см. $70,0 \pm 4,36$ кг/ $176,3 \pm 4,95$ см и $72,4 \pm 3,92$ кг). Наибольшие различия были выявлены по длине предпочитаемой дистанции ($18,2 \pm 6,15$ км/ $47,2 \pm 7,0$ км) и суммарной оценки 8 показателей отбора ($33,6 \pm 3,03$ балла / $39,0 \pm 2,78$ балла). Тип состояния обоих классов формировал показатель резервных возможностей (CO_8). Но при этом тип структурной организации и информативность показателей существенно различались. Не вдаваясь в подробности можно заключить о важности для лыжников в фазе активного созревания уровня физического развития и выраженности силового компонента, подчеркивая влияние темпа полового созревания на развитие мышечной массы. Для формирования типа состояния молодых, менее квалифицированных лыжников ($n=28$) особую информативность имеют системные характеристики возраста (ПВ и БВ), спортивного стажа. В отличие от них у самых квалифицированных спортсменов ($n=7$) фактор ПВ указывал на присущие им особые пропорции тела и тип телосложения. Потребность в отборе лыжников другого типа подчеркивала также связь обратной зависимости ПВ и БВ с обхватами тела, шириной плеч, длиной дистальных частей обеих конечностей и др. В то же время между длиной кисти и стопы, с одной стороны, и редко проявляющей информативность $ИО_4$, с другой стороны, выявлена прямая связь ($r=0,688$ и $0,632$ соответственно). В классе лыжной элиты на фоне сильной отрицательной связи возраста (ПВ и БВ) и спортивного стажа с общей оценкой здоровья ($ИО_4$) корреляционная связь с критериями успешности выявила четкую тенденцию роста значимости механизмов, направленных на экономизацию функций энергообеспечения (табл.). Это относится как к показателю ЧСС, так и реакции гомеостаза на нагрузку в функциональном тесте до-отказа.

Аналогично проведенный анализ данных второго и третьего лет наблюдений выявил принципиальные различия функционально-структурной организации в классах молодых спортсменов и будущей элиты. После ухода олимпийцев предыдущего поколения и отсева части молодежи тип состояния классов определяла все та же системная характеристика $CO_8(1+2)$. Однако тип состояния класса потенциальных чемпионов ($n=13$) отражал высочайшую надежность функциональных связей ($r \rightarrow 1$) и эффективность механизмов срочного восстановления (ЖЕЛ, ЛВ, КЩР и ВЕ) на фоне сдвига строения тела в сторону лептосомии. Тип спортсменов демонстрировал склонность к способности тонко регулировать тренировочные нагрузки на грани негативных сдвигов в сторону перенапряжения систем организма. В отличие от них спортсменов класс более молодых лыжников ($n=15$) отличала менее совершенная система функциональных связей при способности к работе в условиях повышенного ацидоза,

что способствовало к нередким проявлениям них признаков перенапряжения. Такие различия типологий сопровождались и особенностями личностной организации.

Таблица

Сила связи критериев спортивной успешности в классах разной типологии (r)

Показатели	Класс из 28 спортсменов	Класс из 7 спортсменов
1.СпКВ, баллы	$t_{\text{работы}}$ (0,47); стаж, CO_8 и длина кисти(0,47-0,45); Мыш.масса%(0,39); $La_{\text{п/нагр.}}$ (0,38)...	$ЧСС_{\text{мпк}}$ (-0,82); станова я сила (0,75); Обхват плеча (-0,67); $La_{\text{п/нагр.}}$ (-0,59); плече/тазов.индекс (0,58); $МПК_{\text{абс}}$ (-0,58);
2.ПУСВ, баллы	$t_{\text{работы}}$ (0,77); $La_{\text{п/нагр.}}$ и %прироста $La_{\text{п/нагр.}}$ (0,53); стаж (0,47); CO_8 (0,46); длина кисти (0,45)...	Жир.масса (0,86); Длина стопы (-0,85); ширина таза (0,81); плече/тазов.индекс (0,76)...
3.ПУСВ-2 года	$ИО_4$ (0,54); Обхват груди (0,40); $КП_{\text{мпк}}$ (0,37); ЖЕЛ (0,35); Станова я сила (-0,33)...	ДОСД (-0,98); вес (-0,97); длина стопы (0,72); обхват груди (0,70); экскурсия груди (0,68); ПВ (-0,52)...

Установлена особая роль смыслового содержания структурных групп, образуемых профессионально значимым интегральным свойством IPF-«N». Причем указателем специфики психической деятельности спортсменов становится не само свойство, а весь спектр сопутствующих ему признаков. Описание структурных групп во главе с IPF-«N» позволяет сделать вывод о различиях ориентационно-информационной составляющей ментальной деятельности в зависимости от характера работы и уровня подготовленности спортсмена. Свои особенности системная группа IPF-«N» проявляет через свойства, отражающие, прежде всего, действие механизмов на уровне подсознания (PF-«C», «O», «I» и «M»). Наиболее четко их влияние проявляется у спортсменов спринтерского и универсального типа. В условиях требуемого быстрого действия на продуктивность деятельности на пути активации механизмов подсознания влияют факторы самообладания и внутренней раскрепощенности. Там, где особо важным является быстрое действие, структурная группа IPF-«N» проявляет необходимость к освобождению сознания от лишних раздражителей. В этом случае идеальный вариант действия предполагает ведущую роль механизмов подсознания, провоцируемых влиянием эмоционально-волевого фактора. Успешность выступлений у менее опытной молодежи связана с доминированием амбиций, честолюбия, пренебрежение опасностью, совокупность которых формирует фактор, отрицательно взаимодействующий с фактором IPF-«N».

Обусловленные возрастом, полом, квалификацией и специализацией спортсмена, на структурную организацию системного свойства проницательности и интуиции влияют также состояние здоровья, спортивный стаж, уровень физической и функциональной подготовленности. Лыжники высокого уровня достижений, выступающие на дистанциях большей длины, старше по возрасту, отличаются высоким уровнем физической и функциональной подготовленности, биологической зрелостью. Специфика деятельности на длинной дистанции требует от них вклада осознанных действий, проявляясь изменением структурной группы во главе с IPF-«N» [PF-«G»; «A»; «Q₃»; «C»; «I»]. В качестве стимулятора выступают свойства психолого-социального качества, на которые положительно влияют психическая уравновешенность и сензитивность. Однако для всех категорий лыжников важнейшим свойством выступает способность самоконтроля. Проявление когнитивно-ментальной сферы требует от них большей сознательности, ответственности, целеустремленности и самодисциплины, понимания своей социальной роли на фоне стремления к самоутверждению. Степень включенности этих свойств напрямую зависит от уровня их психоэнергетического потенциала, способности к волевой концентрации и мобилизации. Именно они проявляют способность

спортсмена предельно исчерпывать резерв психического и физического потенциала в нужный момент.

Вся совокупность выявленных различий позволяет говорить об определенных закономерностях современного отбора в сторону известного тренда филогенетической изменчивости человеческой популяции (1,2,3). Причем без понятия их типологии с позиции системной целостности индивида трудно объективно оценить особенности формирования адаптационных механизмов у представителей мировой элиты. Весь характер взаимосвязей отражает неоднозначность требований к соматотипу по мере роста спортивного мастерства, возраста и спортивного стажа. Спектр корреляций отражает целый ряд особенностей строения тела у лыжников, достигших больших спортивных высот на международной арене. Тенденции естественного отбора свидетельствуют о большей сложности их соматической организации с доминантой признаков лептосомии и некоторой грацилоидности. Факты упрямо говорят, что для высокого уровня достижений выгоден иной тип телосложения, хотя при этом лыжники с особыми пропорциями и чертами телосложения более чувствительны к нагрузкам высокой интенсивности. В силу особенностей своей конституции они могут уступать по отдельным критериям высокой работоспособности, но при этом тяготеют к выработке более рациональной и экономичной деятельности за счет присущих им особых свойств их физиологических механизмов и свойств интеллекта.

Современные исследователи экстрасенсорных способностей утверждают, что в основе интуиции лежат потребность неотложного решения задачи, смысловые связи и спонтанная когнитивная активность, минующая цепь логически выстроенных знаний (1). В любом случае проявление интуиции требует измененного сознания, освобожденного от всего ненужного, мешающего ее проявлению. Именно такой спектр свойств и качеств в особой мере проявляют в решающие моменты деятельности представители спорта высших достижений.

Выводы. Принципиальные различия между победителями Олимпийских игр и их участниками, а также теми, кто составил контингент отсева, носят как фенотипический, так и онтогенетический характер. Представители спортивной элиты тяготеют к более сложной конструкции типа телосложения и к более поздним срокам достижения биологической зрелости за счет удлинения периода активного созревания в онтогенезе.

Полученные сведения свидетельствуют, что тип спортсмена экстра-класса отличают те же свойства, которые отвечают современным тенденциям филогенеза. Это относится как к особенностям их типа телосложения, так и к особенностям когнитивно-ментальной сферы на фоне проявления максимально выгодного стиля деятельности.

Сложный комплекс индивидуально-типологических особенностей представителей экстра-класса и высокого уровня подготовленности, обеспечивающий стабильность и надежность функционирования систем жизнеобеспечения, способствует проявлению высочайших навыков саморегуляции - вплоть до управления состоянием своей спортивной формой на протяжении всего олимпийского цикла подготовки.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексина, Л.А., Рудкевич, Л.А. Прогрессивные тенденции эволюции человека на современном этапе //Мат.IVМежд.конгр.поинтегр. антропологии. – СПб.:2002.- С.12-13.
2. Геодакян, В.А. Эволюция асимметрии, сексуальности и культуры (Что такое культура с точки зрения теоретической биологии). – Информационные аспекты эволюции культуры.- М.:1998. –С.116-143.
3. Дубров, А.П.Сознание и интуиция. – М.:Из-во «Фолеум», 2012.- 115 с.

4. Руссо, А.А. Факторно-типологический подход к проблеме отбора // Мат. науч.-практ. конф. «Бионика и биокибернетика». Ленинград– 1985. – С.158-160
5. Timakova T.S. Typological characteristics of Olympic Athletes – an experimental study.- “Wychowaniefizyczne I sport” / proceedings of the 3-rd International Scientific Congress on Modern Olympic Sport. – Vol. XLIII (Supplement № 1). – Warszawa: Wydawnictwonaukowe PWN, 1999. p. 172.
6. Тимакова, Т.С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта). – Дисс. в виде научн. докл... докт. пед. наук. – М.: 1998. – 72 с.
7. Тимакова Т.С. Взгляд на типологию свойств личности спортсменов с позиции системологических принципов анализа // Мат. V Межд. Научно-практ. конф. психологов физич. культ. и спорта «Рудиковские чтения». – Москва: РГУФК, 2009. – С. 93-97.
8. Тимакова Т.С. Факторы влияния на отсев и отбор квалифицированных спортсменов (спорт высших достижений) // «Основные направления подготовки спортсменов к XXXI Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро...» / Итог. сб. Всерос. научн.-практ. конф. – Москва: ФНЦ ВНИИФК, 2012. – С. 75-81.

ВОЕННЫЕ БАРЬЕРЫ НА ОЛИМПИЙСКОМ ПУТИ

ТРЕСКИН А.В., МЕЛЬНИКОВА Н.Ю.

**Российский государственный университет физической культуры,
 спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия**

Аннотация. За всю историю современного олимпийского движения цикл проведения Олимпийских игр нарушался только три раза – в 1916 г., 1940 г. и 1944 г., В статье подробно рассматриваются факторы, из-за которых Игры олимпиад и Олимпийские зимние игры, решение о проведении которых было принято Международным Олимпийским комитетом (МОК), не состоялись в запланированные сроки.

Ключевые слова: международное олимпийское движение, мировая война, спорт и политика, сложная международная обстановка.

Abstract. In the history of the modern Olympic Movement the cycle of holding the Olympic Games was broken only three times – in 1916, 1940 and 1944. In article factors because of which Games of Olympiad and the Olympic winter Games the decision on which carrying out was made by the International Olympic Committee (IOC), didn't take place in the planned terms are in detail considered.

Key words: International Olympic Movement, world war, sport and politics, complicated international situation.

Введение. Современное олимпийское движение за свою более чем столетнюю историю превратилось из утопии, как тогда казалось многим скептикам, в крупнейшее событие мирового масштаба. По замыслу французского барона Пьера де Кубертена, которого по праву считают его основоположником, возрожденные Олимпийские игры должны были стать фактором, объединяющим спортсменов мира на принципах мира, дружбы и равноправия. В конце XIX – начале XX в. состязания олимпийцев проходили почти незамеченными как международной прессой, так и в самих странах, взявших на себя их организацию. Но постепенно все большее число государств вовлекалось в олимпийское движение.

Результаты. За всю историю современного олимпийского движения цикл проведения Олимпийских игр нарушался только три раза – в 1916 г., 1940 г. и 1944 г., и всегда причиной этому являлись мировые войны.

Игры V Олимпиады прошли в Стокгольме в 1912 г. с большим успехом. Международное олимпийское движение с каждым годом набирало силы и становилось важнейшим событием мирового спорта.

На 14-й сессии МОК в Стокгольме в июле 1912 г. Берлин был избран местом проведения Игр VI Олимпиады. На это право претендовал и Будапешт, но в итоге предпочтение было отдано столице Германии. Примечательно, что в рамках Игр олимпиады 1916г. планировались и состязания в зимних видах спорта – фигурном катании, бегу на коньках и лыжных гонках, которые должны были пройти в феврале 1916 г. местечке Black Forest (Черный Лес). Решение о включении этих зимних видов спорта в программу Игр Олимпиады было принято на Олимпийском Конгрессе в Париже в 1914 г.

Подготовка к Играм олимпиады 1916 г. велась до начала широкомасштабных военных действий, охвативших мир. В 1913 году в Берлине было закончено строительство Олимпийского стадиона. Оргкомитет подготовил эскизы медалей и значков, выпустил плакат и памятную медаль по случаю избрания немецкой столицы местом проведения Игр VI Олимпиады.

Однако резкое обострение международной обстановки и начавшаяся мировая война явились причинами того, что олимпийский цикл был прерван на восемь лет.

Даже если Игры не состоялись, номер их все равно сохраняется, - заявил Пьер де Кубертен. Поэтому, несмотря на то, что спортсмены-олимпийцы не смогли в 1916 году собраться в Берлине, в хронологии Олимпийских игр нет прочерка, там указано: Игры VI олимпиады в 1916 г. не состоялись.

Вторая мировая война также явилась причиной того, что Игры олимпиад и Олимпийские зимние игры в 1940 и 1944 г. не состоялись. Примечательно, что в хронологии Игр олимпиад и Олимпийских зимних игр тогда проявились явные различия. Игры XII и XIII олимпиад все же получили свои порядковые номера в хронологической таблице, а несостоявшиеся Зимние игры 1940 и 1944 гг. в хронологию не попали. Таким образом, V Олимпийские зимние игры прошли в 1948 г. в швейцарском городе Санкт-Морице.

Причина различий подходов к хронологии, вероятно, заключалась в том, что рождение Олимпийских зимних игр проходило в результате многолетних дискуссий, споров и сложных договоренностей, что привело к существенным различиям в организации, символике, хронологии летних и зимних состязаний олимпийцев.

На проведение Игр XII олимпиады 1940 года поначалу претендовали 14 городов: Александрия, Афины, Барселона, Будапешт, Буэнос-Айрес, Дублин, Лозанна, Лондон, Монреаль, Рио-де-Жанейро, Рим, Торонто, Токио, Хельсинки.

На 34-й сессии МОК, проходившей в Осло в 1935 г., обсуждалась возможность проведения очередных Игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр в одной стране, и рассматривались города-кандидаты. Через год на 36-й сессии в Берлине Токио был избран столицей Игр XII Олимпиады. За ним с отрывом 9 голосов следовал Хельсинки.

Через год на сессии в МОК в Варшаве развернулась дискуссия по поводу резолюции 1925 г. о предпочтительности проведения очередных Игр олимпиад и Зимних игр в одной стране. Ряд членов МОК выступали за то, что небольшие страны, которым не по силам провести зимние и летние соревнования олимпийцев, тем не менее, могут на высоком уровне провести Зимние игры, поскольку эти соревнования по числу видов спорта и участников значительно уступают летним соревнованиям.

Но в итоге МОК принял решение отдать предпочтение Японии и назвал столицей Олимпийских зимних игр Саппоро, расположенный на острове Хоккайдо в Северной Япо-

нии. Но тогда не судьба была для Саппоро принять олимпийцев, городу пришлось ждать возможности провести Зимние игры до 1972 г.

В 1938 г. обстановка в мире накалилась. Представитель Японии, прибывший в Каир на 38-ю сессию МОК в марте 1938 г., тем не менее, заявил, что Япония готовится принять Игры 1940 г. несмотря на военный конфликт с Китаем. Но в благоприятное развитие событий в Юго-Восточной Азии уже мало кто верил.

После официального отказа Японии исполнительный комитет МОК с учетом создавшейся ситуации принял решение о проведении Игр олимпиады 1940 г. в Хельсинки, а Зимних игр в Осло. Финской столице было вполне по плечу провести соревнования такого масштаба: были подготовлены действовавшие и построены новые спортооружения, создан Оргкомитет по подготовке к играм, выпущены плакаты, значки, медали. Примечательно, что медали решено было выпустить тогда, когда стало ясно, что война разрушит олимпийские планы.

На лицевой стороне медали - Олимпийский стадион в Хельсинки и башня. Слева от башни надпись: XII OLYMPIA HELSINKI 1940 (XII Олимпиада, Хельсинки). На лицевой стороне медали дано название столицы Финляндии на финском языке, на оборотной на шведском. На оборотной стороне медали обнаженная фигура бегуна с факелом в левой руке на фоне контуров земного шара. Территория Финляндии выделена на карте рельефом. Вверху полукругом надпись: XII OLYMPIA 1940 HELSINGFORS. Внизу по кругу орнамент из листьев. Спортивные руководители Финляндии в конце 40-х годов вручали медали Игр 1940 года в качестве памятных сувениров лидерам спортивных делегаций на крупных международных соревнованиях, проводимых в Финляндии. Они были снабжены специальными сертификатами, в которых рассказывалась история создания медалей, указан тираж выпуска. На памятном значке изображены олимпийские кольца, олимпийский огонь и указан год Игр олимпиады - 1940. Финские художники представили на конкурс на лучший плакат более ста эскизов. На плакате, удостоенном первой премии, изображен знаменитый стайер Пааво Нурми на фоне земного шара, на котором выделены Финляндия и столица Игр Хельсинки. Этот плакат стал впоследствии официальным для Игр XV олимпиады 1952 года.

В Европе международная обстановка в предвоенные годы резко осложнилась. Милитаризация Германии, ее устремления к мировому господству становились все более очевидными. Неуклюжие попытки властей Третьего Рейха представить себя в миролюбивом свете во время подготовки и проведения IV Олимпийских зимних игр в Гармиш-Партенкирхене и Игр XI Олимпиады 1936 г. в Берлине, не смогли дезориентировать мировую общественность. Угроза мировой войны становилась все более очевидной.

Международный Олимпийский Комитет подвергся справедливой критике за то, что он пошел на уступки Германии, не отменив решение о проведении Олимпийских игр 1936 г. в этой стране, но его политика по отношению к гитлеровскому режиму и в последующие годы фактически осталась прежней. Руководство МОК фактически закрыло глаза на то, что творилось в Германии, и продолжало активно сотрудничать с ее спортивными организациями. Между тем, фашистское государство, опутанное сетью концлагерей, уже не стремилось скрыть от мира свою расистскую политику внутри страны и вне ее и агрессивных устремлений, направленных на мировое господство. В 1938 г по всей Германии были сожжены синагоги, жестокому преследованию подвергались граждане «не арийского происхождения».

Но все это не помешало руководству МОК принять в 1939 г. на сессии в Лондоне скандальное решение о месте проведения V Олимпийских зимних игр – снова в Гармиш-Партенкирхене. Случилось это после того как Осло и Санкт-Мориц после отказа Саппоро сначала выразили готовность спасти положение, но вскоре пошли на попятную. Одной из причин отказа явились серьезные конфликты между руководством МОК и Международной лыжной

федерации (FIS). Федерация отказывалась принимать участие в олимпийских соревнованиях по горнолыжному спорту на том основании, что МОК не допускал к соревнованиям профессиональных инструкторов по этим видам спорта.

Отказ НОК Швейцарии заменить горнолыжные состязания показательными выступлениями побудил МОК пересмотреть ранее принятое решение и перенести Зимние игры из Санкт-Морица в Гармиш-Партенкирхен. Решение было принято единогласно на сессии МОК в Лондоне в 1939 г. На той же сессии было решено о проведении Олимпийских зимних игр в Кортинад'Ампеццо в 1944 г.

Столь странное, на первый взгляд, единодушие в выборе Гармиш-Партенкирхена, объясняется тем, что значительная часть влиятельных членов МОК являлась гражданами государств, где господствовали фашистские и диктаторские режимы – Германия, Италия, Португалия, Испания. Кроме того, существовала наивная вера в то, что страна, которой поручено провести Олимпийские игры, не развяжет войну.

В самой Германии решение МОК было воспринято с энтузиазмом. Фашистская пропаганда в полной мере осознала колоссальные возможности спорта и Олимпийских игр в деле влияния на общественное сознание. Гитлеровская пресса договорилась до абсурдных сравнений, утверждая, что между национал-социализмом и олимпизмом немало общего.

Повторные игры в Гармиш-Партенкирхене воспринимались как гигантское пропагандистское мероприятие, которое должно было продемонстрировать миру превосходство спортсменов III рейха и укрепить международный авторитет. Помимо подготовки сборной команды, в рамках Зимних игр были предусмотрены масштабные мероприятия пропагандистского толка - массовые лыжные пробеги, шествия, марши. Организаторы не пожалели средств на строительство новых и модернизацию действовавших в Гармиш-Партенкирхене спортивных объектов.

Но Играм не суждено было состояться. В ноябре 1939 г. НОК Германии заявил о невозможности организации Зимних игр 1940 г. Следующие по счету, V Олимпийские зимние игры прошли в 1948 году в швейцарском горном курорте Санкт-Мориц. В мае 1940 г., несмотря на завершение военного конфликта между СССР и Финляндией, финны также пришли к выводу о том, что Игры в Хельсинки следует отменить.

Выводы. Решение об Играх XIII олимпиады 1944 г. было принято на сессии МОК за год до начала II мировой войны. На право их проведения претендовали Афины, Будапешт, Хельсинки, Детройт, Лозанна, Монреаль, Рим, Лондон. В конкурсе победил Лондон. Как и предыдущие Игры, они не состоялись, но сохранили порядковый номер. А Лондон после окончания войны все же стал в 1948 г. столицей Игр XIV Олимпиады.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ШАКИРОВА М.В.

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности применения в практике олимпийского образования таких нетрадиционных форм, как лекция-викторина и деловая игра. Автором предпринята попытка выявить педагогические условия, способствующие эффективному использованию данных форм в процессе олимпийского образования учащихся.

Ключевые слова: олимпийское образование, лекция-викторина, деловая игра.

Abstract: This article discusses the features of the application in practice of Olympic education such non-traditional forms, as the lecture-quiz and business game. The author attempts to identify pedagogical conditions conducive to the effective use of these forms in the process of Olympic education students.

Keywords: Olympic education, lecture, quiz, business game.

Введение. Система олимпийского образования современной России складывалась на протяжении предыдущих тридцати лет. За это время выработались и апробировались устойчивые формы реализации олимпийского образования. Однако существует объективная потребность в разработке инновационных форм реализации олимпийского образования. Эта потребность связана, прежде всего, с необходимостью повышения познавательной активности учащихся, а, следовательно, и повышением эффективности реализации олимпийского образования. Выявлены педагогические условия, способствующие эффективному применению нетрадиционных форм в олимпийском образовании учащихся.

Методы. Использовались методы теоретического анализа данных научно-методических источников, педагогическое наблюдение, обобщение.

Анализ результатов исследования. В нашем исследовании мы рассмотрим такие формы реализации олимпийского образования, как лекция-викторина и деловая игра. Данные формы являются нетрадиционными для олимпийского образования России, так как они не получили широкого применения в методике и практике.

Несмотря на то, что деловые игры успешно применяются в обучении, в рамках олимпийского образования они не получили должного развития. Лекции-викторины же в целом не характерны для учебно-воспитательного процесса. Так, в разработанной В. П. Чижик [3] классификации лекционных занятий, лекция-викторина отнесена к нетрадиционным формам лекционных занятий.

«Толковый словарь иноязычных слов» [2, с. 51] определяет викторину, как: «игру в ответы на вопросы, обычно объединенные какой-нибудь общей темой».

Проведенный нами анализ педагогической научно-методической литературы выявил недостаточную разработанность методики использования викторин в образовательном процессе. Несмотря на это викторина широко применяется в практике обучения и воспитания.

Как показывает практика, в большинстве случаев требуется предварительная подготовка учащихся к викторине. Однако, проведение лекции-викторины возможно в аудитории, не осуществляющей предварительную подготовку к конкурсу. Лекция-викторина совмещает в себе как повторение уже известного, так и освоение нового материала. Реализация такой формы, как лекция-викторина требует от преподавателя тщательной предварительной подготовки и глубокого знания предмета лекции. Практическое обоснование теоретических аспектов проведения лекции-викторины, как формы реализации олимпийского образования, было получено нами в рамках осуществления образовательного проекта «Челябинск олимпийский» в октябре-декабре 2014 года.

Осмысление практического опыта позволило нам выявить, что реализация олимпийского образования учащихся в форме лекции-беседы будет проходить более эффективно, если:

- при подготовке лекции разделить её содержание на смысловые модули;
- каждый смысловой модуль содержит три типа вопросов-заданий для слушателей.
- Первый тип – это вопросы об уже сформированных знаниях (скорее всего учащиеся ответят на такие вопросы).
- Второй тип – вопросы, стимулирующие дальнейшее изучение (это в большей степени риторические вопросы, цель которых повысить интерес к новым знаниям).

• И третий тип вопросов – это вопросы, требующие обобщения уже известного и нового знания (данные вопросы требуют логического осмысления, они позволяют учащимся структурировать собственные знания).

– Подготовлены вопросы викторины разных степеней сложности в зависимости от уровня знаний слушателей (легкий, средний и сложный).

– В процессе интерактивного общения с учащимися на лекции-викторине лектор подбирает степень сложности задаваемых вопросов.

– Определена и доходчиво объяснена слушателям система выявления победителя викторины.

– Обеспечены справедливость и равенство участников конкурса.

Под деловой игрой понимают ролевое воссоздание предметного и социального содержания той или иной деятельности, характерных для нее особенностей взаимодействия, общения и взаимоотношений [3, с. 51].

Деловые игры в современном учебно-воспитательном процессе применяются достаточно широко. Однако в ходе изучения теории и практики было выявлено, что методика применения деловых игр в процессе изучения исторических дисциплин и дисциплин обществознания разработана не достаточно.

В рамках проекта «Челябинск олимпийский» со школьниками восьмых классов была проведена деловая игра «Выборы города-организатора Игр Олимпиады». В ходе игры команды школьников имитируют процедуру выбора столицы Олимпийских игр, представляя один из городов-кандидатов. Игра состояла из нескольких заданий.

Первое задание – представить презентацию города, как будущей столицы Игр олимпиады.

Второе задание – вопросы команде города-кандидата по итогам презентации.

В третьем задании командам было необходимо предложить решение проблем возникших в ходе подготовки и проведения Игр.

Такой тип деловой игры можно отнести к имитационным играм, то есть основанная на модели функционирования некоторой системы-прототипа [1].

Сложности организации данной нетрадиционной формы реализации олимпийского образования связаны с тем, что она требует тщательной подготовки учащихся. Так как необходимо ориентироваться не только в рамках изучения истории и современности олимпийского движения, но и в освоении других дисциплин (географии, искусства и культуры страны организатора Игр, творческие подходы к решению нестандартных задач).

Обобщение практического опыта так же позволило выявить, что деловая игра в рамках процесса олимпийского образования будет более эффективна если:

– подготовлены адаптированные для данного возраста материалы об объекте, на основе которого будет реализована имитационная модель игры (в нашем случае материалы о процедуре выбора города-организатора Олимпийских игр);

– определены направления, в рамках которых будут заданы вопрос и предложены для решения задачи;

– предварительно приведены примеры решения (в том числе и нестандартного) управленческих задач;

– обоснованы, четко разработаны и изложены критерии оценки отдельных заданий в рамках игры.

Выводы. Применение в практике олимпийского образования учащихся таких нетрадиционных форм, как лекция-викторина и деловая игра показали их эффективность в активизации познавательной активности школьников. Однако эти формы нуждаются в дальнейшей разработке методических основ их использования в олимпийском образовании.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коноплицкий, В., Филина, А. Это – бизнес: Толковый словарь экономических терминов / В. Коноплицкий, А. Филина . – Киев: Альтерпрес, 1996. – 448 с.
2. Крысин, Л. П. Толковый словарь иноязычных слов. – М. : Эксмо, 2008. – 944 с.
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
4. Чижик, В. П. Инновационные способы активизации познавательной деятельности студентов при проведении лекционных занятий / В. П. Чижик // Сибирский торгово-экономический журнал. – Омск. – 2011. – № 14. – С. 21-25.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ШКОЛЬНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

ШАРИПОВ М. Ф. БИКТИМИРОВА Е. Р.

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме привлечения школьников к профессии в области физической культуры и спорта. Предложена программа реализации мероприятий на основе олимпийского образования.

Представлены результаты экспериментального исследования эффективности олимпийского образования как средства профориентации на сферу физической культуры и спорта.

Ключевые слова: профессиональная ориентация, олимпийское образование, сфера физической культуры и спорта.

Abstract. The article deals with the problem of attracting students to the profession in the field of physical culture and sports. Contains program of implementation activities based on the Olympic education. Reflects the results of experimental studies of the effectiveness of Olympic education as a means of career guidance to the sphere of physical culture and sports.

Keywords: professional orientation, Olympic education, the sphere of physical education and sports.

Введение. На сегодняшний день профессия в области физической культуры и спорта не является приоритетной среди школьников, о чем свидетельствуют эмпирические данные и анализ интернет-ресурсов. В связи с этим актуальным являются исследования, предметом которых является профориентационная деятельность, направленная на сферу физической культуры и спорта как фактор повышения интереса школьников к будущей профессии в данной сфере [1, 3, 4]. Одним из способов такого повышения может быть использование олимпийского образования. Этим понятием обозначают педагогический процесс, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиций; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма [2,5].

В России олимпийское образование осуществляется под эгидой управления олимпийским образованием ОКР и региональных олимпийских академий [2]. Такая система сложилась исторически за последние 20 лет и на сегодняшний день позволяет нашей стране считаться одной из лидеров в данном направлении. Анализ литературы выявил ряд работ, посвященных

олимпийскому образованию [2,5], но вопросы возможности использования данного процесса в профессиональной ориентации на профессию в сфере физической культуры и спорта до сегодняшнего дня были рассмотрены в научной литературе несколько менее, чем другие аспекты олимпийского образования школьников.

Методы исследования. Организованный нами эксперимент предполагал последовательность следующих действий: разработку анкеты, направленной на определение уровня профориентации на сферу физической культуры; определение исходного уровня профессиональной ориентации школьников к сфере физической культуры; реализацию комплекса профориентационных мероприятий на основе олимпийского образования; изучение динамики уровня профессиональной ориентации школьников на сферу физической культуры.

Основными методами экспериментального исследования стало анкетирование и педагогическое наблюдение.

Экспериментальной базой нами была выбрана МБОУ СОШ № 153 г. Челябинска. Среди учащихся данной школы были скомплектованы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальную группу вошли 30 человек 10 «б» класса МОУ СОШ № 53, в контрольную группу 30 человек 10 «в» класса.

Констатирующий эксперимент был проведен в сентябре 2014 года. Он состоял из анкетирования, направленного на выявление профориентационных установок учащихся и определение склонности к выбору специальности, связанной с физической культурой и спортом.

Анкета была предварительно проверена на валидность в малых группах на основании сопоставления результатов школьников старших классов, которые в будущем пошли учиться по специальностям, связанным с физической культурой и спортом, и результатов школьников, выбравших другие специальности.

Для оценки склонности респондентов к выбору специальности, связанной с физической культурой, мы разработали критерии оценки, которые распределяли выявленную склонность по трем уровням – низком, среднем и высоком.

К низкому уровню склонности мы отнесли результаты от нуля до пяти, к среднему – от шести до 10, к высокому – от 11 до 15.

Анализ результатов исследования. Первоначальное анкетирование, проведенное в сентябре 2014 года, выявило примерно равные уровни склонности к выбору профессии в сфере физической культуры спорта, как в экспериментальной, так и в контрольной группах (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования исходного уровня ориентации на сферу физической культуры и спорта как области профессиональной деятельности

Группы	Высокий уровень (кол-во человек)	Средний уровень (кол-во человек)	Низкий уровень (кол-во человек)
ЭГ	2	8	20
КГ	0	10	20

Обращало на себя внимание то, что большинство школьников при проведении анкетирования не проявляли особого интереса к данной теме и вообще к сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, экспериментальное исследование исходного уровня популярности профессии в сфере физической культуры и спорта в целом подтверждает общие статистические выкладки – отрасль не является приоритетной для современных школьников и для

того, чтобы обеспечить сферу физической культуры и спорта специалистами, необходимо осуществлять профориентационные мероприятия.

Формирующий эксперимент предполагал проведение с экспериментальной группой ряда образовательных мероприятий с олимпийской тематикой, а также повторное анкетирование. Для повышения данного уровня были проведены следующие мероприятия: классный час «Основы олимпийских знаний»; конкурс на лучшую презентацию по олимпийской тематике; спортивные соревнования «Олимпийцы среди нас»; ролевая игра «Я – спортивный журналист»; классный час «Проблемы современного олимпийского движения и пути их решения»; посещение музея спортивной и олимпийской славы УралГУФК.

После проведения мероприятий осуществлялось повторное анкетирование, аналогично констатирующему эксперименту.

Как видно из табл. 2, наблюдается значительная разница между результатами, показанными респондентами в контрольной и экспериментальной группах. Результаты, показанные в экспериментальной группе во втором анкетировании, также имеют значительное отличие от результатов первого анкетирования.

Таблица 2

Результаты повторного тестирования уровня ориентации на сферу физической культуры и спорта как области профессиональной деятельности

Группы	Высокий уровень (кол-во человек)	Средний уровень (кол-во человек)	Низкий уровень (кол-во человек)
ЭГ	8	14	8
КГ	0	6	24

Математическая обработка данных была осуществлена с помощью таких величин, как средний показатель, коэффициент эффективности и показатель абсолютного прироста. Результаты расчетов представлены в табл.

Таблица 3

Значения среднего показателя и коэффициента эффективности в экспериментальных и контрольной группах

Группы	Ср		Δ Ср	К _{эфф}		Δ К _{эфф}
	I	II		I	II	
ЭГ	42	60	18	1,05	1,67	0,62
КГ	40	36	-4	–	–	–

Математические расчеты свидетельствуют, что до проведения формирующего эксперимента средний показатель был практически одинаковый как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что также отражает и близкий к единице коэффициент эффективности.

После проведения мероприятий по олимпийскому образованию средний показатель в экспериментальной группе заметно возрос по сравнению с начальным значением.

В контрольной группе средний показатель наоборот снизился. В результате этого коэффициент эффективности при втором анкетировании значительно превысил единицу, что позволяет утверждать о том, что экспериментальное воздействие в экспериментальной группе является более эффективным, чем то, которое проводилось с контрольной группой.

Выводы. Экспериментальное исследование, проведенное в МОУ СОШ № 153 города Челябинска, подтвердило общие статистические цифры о низкой популярности сферы физи-

ческой культуры и спорта как поля профессиональной деятельности. Из 40 опрошенных учащихся 10-х классов только один респондент проявил склонность к выбору профессии, связанной с физической культурой и спортом. Это подтверждает важность проведения профориентационных мероприятий, в старших классах.

После реализации комплекса мероприятий по олимпийскому образованию статистически значительно изменились результаты в анкетировании, выявляющем склонность учащегося к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта. В контрольной группе результаты статистически значительно не изменились.

Это подтверждает правомерность и целесообразность использования олимпийского образования для профессиональной ориентации на сферу физической культуры и спорта учащихся старших классов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что предложенные нами мероприятия являются эффективными формами профориентационной работы в том случае, если речь идет об установках на сферу физической культуры и спорта.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьина Е. В. Педагогическое содействие становлению готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Ананьина. – Челябинск: ЧелГУ, 2009. – 25 с.
2. Болдырева В. А. Научно-методические основы организации олимпийского образования школьников в период педагогической практики студентов физкультурных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Болдырева. – М.: РГАФК, 1999. – 27 с.
3. Глухова, Е. С. Актуальные проблемы готовности к профессиональному самоопределению учащейся молодежи / Е. С. Глухова // Психология обучения. – 2010. – № 12. – С. 64-71.
4. Демченская, Л. Г. Проектирование довузовской подготовки учащихся школ к профессии учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Г. Демченская. – Тула, 1999. – 20 с.
5. Дивинская, Е. В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Дивинская. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 23 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ И РАЗОБЩЕННОСТЬ ФИЛОСОФСКИХ ОСНОВ ОЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ШАРИПОВ М. Ф., ВАЛИАХМЕТОВА М. Н.

Уральский государственный университет физической культуры,
 Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы соотношения олимпизма и философии паралимпийского движения. Предпринята попытка выявить их взаимосвязи, а также формальную и концептуальную разобщенность. Отражены результаты анализа понятий теории олимпизма и терминов, применяемых в паралимпийском движении, а также результаты мониторинга мнений спортсменов-олимпийцев и паралимпийцев по данной проблематике.

Ключевые слова: олимпизм, философия, паралимпийское движение, олимпийское движение.

Abstract. The article deals with the relation between Olympism and the philosophy of the Paralympic movement. Reflected the results of the analysis of the concepts of the theory of Olympism and the terms used in the Paralympic Movement, as well as the results of monitoring reviews for Olympic athletes and Paralympic athletes on this issue. Authors tried to reveal their relationship, as well as formal and conceptual disunity.

Keywords: Olympism, philosophy, Paralympic Movement, Olympic movement.

Введение. Гуманистическое значение олимпийского и паралимпийского движения для современного общества не подлежит сомнению. В последнее время наметилась тенденция к повышению научно-исследовательской активности, направленной на изучение различных аспектов паралимпийского движения. Однако тематика научных работ в данном направлении никак не затрагивает такой, достаточно важный, на наш взгляд, аспект как философия паралимпийского движения, которая неофициально иногда называется «паралимпизмом». При этом в настоящее время уже в немалой степени изучены философские основы олимпийского движения, которые носят название «олимпизм» и служат предметом исследования ряда работ таких ученых, как Н. Н. Визитей [1], А. Г. Егоров [2], В. И. Столяров [4] и др. Это, в противоречии с отмеченным дефицитом работ в направлении философии паралимпийского движения, является основанием для актуализации темы данного исследования и определяют его проблему, которая заключается в выявлении специфики философии паралимпийского движения и ее соотношения с олимпизмом.

Методы: аналитико-синтетические, индуктивно-дедуктивные, сравнительный анализ, опрос.

Анализ результатов исследования. Основные понятия теории олимпизма четко определены Олимпийской хартией. Интересующие нас понятия «олимпизм» и «олимпийское движение» отражены в ее первой главе. Можно отметить, что данные понятия крайне тесно переплетены и отражают по своей сути два аспекта одного и того же. Так олимпийское движение характеризуется согласованными действиями, то есть представляет собой деятельностный аспект, в то время как олимпизм – идейный аспект – то есть является некой объединяющей идеей олимпийского движения.

Анализ нормативных документов паралимпийского движения и научной литературы выявил, что паралимпийская терминология только упоминается в тексте уставных документов, но ее смысл нигде не раскрывается. Так словосочетание «паралимпийское движение» многократно упоминается в уставных документах Международного паралимпийского комитета, и является общеупотребительным в практике паралимпийского спорта. Но на данный момент не выявлено ни одной работы, в которой было бы отражено содержание данной дефиниции. По аналогии с соотношением понятий «олимпизм» и «олимпийское движение» по принципу «деятельность – объединяющая идея», можно сделать вывод о подобном же соотношении между философией паралимпийского движения и собственно самим движением.

Очевидно, что сюда напрашивается термин «паралимпизм». Однако его существование может быть обосновано только в том случае, если будет выявлено, что его смысловое содержание не сводится к тем же концептам, что составляют и смысл олимпизма.

Согласно Олимпийской хартии, «...олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума (...); олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемую под руководством МОК (...). Вершиной ее является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике–Олимпийских играх...» [3, с. 9]. Само наличие уточнений по поводу руководства МОК и объединения спортсменов на

Олимпийских играх свидетельствует о том, что паралимпийское движение является обособленным социальным феноменом.

В табл. 1 представлены формальные специфические характеристики паралимпизма и олимпизма. Они не выявляют их взаимную специфику, но говорят о формальной разобщенности. Отметим, тем не менее, что здесь проглядывается скорее формальная обособленность. Замена Олимпийского комитета на Паралимпийский и Олимпийских игр на Паралимпийские ничего кардинально не меняет, так как основной смысл определения раскрывается через ценности олимпизма. А для того, чтобы твердо утверждать, что ценности паралимпийского движения не сводятся к идеалам олимпизма, необходимо выявить содержательные концепты философской составляющей паралимпийского движения.

Таблица 1

Формальные различия философских основ олимпийского и паралимпийского движения [3; 5]

Олимпизм	«Паралимпизм»
Устоявшийся термин, смысл которого закреплен в Олимпийской хартии	Неофициальный термин, не отраженный в нормативных документах
Объединяющая идея олимпийского движения	Объединяющая идея паралимпийского движения
Регламентирован деятельностью МОК, закреплен в Олимпийской хартии	Смысл и содержание регламентированы деятельностью МПК, отражены в уставных документах МПК
Главные действующие лица – спортсмены-олимпийцы	Главные действующие лица – спортсмены-паралимпийцы

Табл. 2 содержит концептуальные характеристики олимпизма и паралимпизма. Здесь мы можем наблюдать специфичность цели, смысла и ценностей паралимпизма по отношению олимпизму как более широкомасштабной философии.

Таблица 2

Концептуальные различия философских основ олимпийского и паралимпийского движения [3; 5]

Олимпизм	«Паралимпизм»
Цель деятельности, вдохновляемой олимпизмом – повсеместно поставить спорт на службу гармоничному развитию человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства	Цель деятельности, вдохновляемой «паралимпизмом» – создать условия для расширения возможностей спортсменов, позволить им достигнуть спортивного превосходства и способствовать дальнейшему вдохновению мира
Социальное значение – создание мирного общества	Социальное значение – способствовать дальнейшему вдохновению мира
Индивидуальное значение – гармоничное развитие человека и уважение его достоинства; свободная реализация права человека заниматься спортом; недопустимость дискриминаций в спорте по расовой, половой и национальной принадлежности	Индивидуальное значение – способствовать реализации себя на спортивных состязаниях для лиц с ограниченными возможностями; недопустимость дискриминаций в спорте по расовой, половой и национальной принадлежности
Главные ценности: совершенство, дружба, уважение	Главные ценности: мужество (смелость), целеустремленность, воодушевление, равенство

Таким образом, опираясь на цель создания условий для расширения возможностей спортсменов через самоопределение, достижения ими спортивного превосходства и дальнейшего вдохновению мира, мы можем сделать вывод, что в целом философия паралимпийского движения согласуется с олимпийскими принципами и во многом совпадает с содержательными концептами олимпийской философии. Тем не менее, можно констатировать, что специфика паралимпийского движения (не столько формальная, сколько смысловая) позволяет считать его философскую основу также относительно обособленной.

Этот вывод находит подтверждение в результате мониторинга мнений чемпионов и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр последних лет о значении Олимпийских и Паралимпийских игр. Мониторинг осуществлялся посредством анализа интервью спортсменов и непосредственного опроса (при наличии такой возможности) с помощью личных контактов и социальных сетей. В частности были учтены и проанализированы мнения Владимира Картаханова, Анастасии Давыдовой, Александра Зубкова, Анастасии Барышниковой, Дмитрия Кокорева, Олеси Владыкиной, Олега Крецула, Алены Кауфман, Марата Романова и других участников, победителей и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр. Всего было проанализировано более 30 мнений, полученных как в ходе непосредственного опроса, так и мониторинга содержания интервью, которые давали спортсмены средствами массовой информации. В высказанных респондентами позициях были выделены ключевые слова и значения. При анализе высказываний олимпийцев наиболее часто встречались слова, связанные с патриотизмом, честью, гордостью, успехом. В высказываниях паралимпийцев преобладали значения, связанные с самореализацией и изменением отношений к себе.

Таким образом, очевидно, что смыслы паралимпийского и олимпийского движения, вкладываемые в них непосредственными участниками, а значит и их идейная основа – несколько различаются. В практическом понимании олимпизма самими спортсменами его акцент – на стремлении быть лучшим, патриотизме и мире во всем мире. Паралимпизм же понимается как идея социальной интеграции и преодоления себя и своих ограничений. Это согласуется с высказанным ранее тезисе о специфичности паралимпизма по отношению к олимпизму, а также с ключевыми идеями, заложенными в эти две концепции их основателями – Людвигом Гуттманом и Пьером де Кубертенем.

Выводы. На сегодняшний день недостаточно полно разработана терминология паралимпийского движения. Даже само определение паралимпийского движения нигде не отражено. В целом оно согласуется с определением олимпийского движения, но имеет отличия по формальным и смысловым признакам. Объединяющей идеей паралимпийского движения является паралимпизм как относительно обособленная часть олимпизма. Смысл паралимпизма в интеграции людей с ограниченными возможностями в социум посредством спорта. Его концепты в целом не выходят за рамки наиболее широкого смысла олимпизма, но их ярко выраженная специфика и несколько другие акценты позволяет утверждать о правомерности существования понятия «паралимпизм» как определения философии паралимпийского движения.

В заключение отметим, что требуется продолжить разработку философских основ паралимпийского движения, и мы в данной работе надеялись скорее начать некоторую дискуссию по данной проблеме, чем снять все существующие вопросы.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Визитей Н. Н. Идеи олимпизма и реалии современного мира / Н. Н. Визитей, В. Г. Манолаки // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 43-47.
2. Егоров А. Г. Философское значение современного олимпизма / А. Г. Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 18-24.

3. Олимпийская хартия [электронный ресурс] в действ. с 9 сентября 2013 года: Официальный сайт Олимпийского комитета России, 2002-2015. – режим доступа: http://olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter_09_09_2013.pdf. – дата обращения 26.02.2015.
4. Столяров В. А. Олимпизм, олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры // Олимпийское движение и социальные процессы : Материалы IX Всерос.науч.-практ.конф. «Олимпийское движение и социальные процессы» / В. А. Столяров. – 1999. – С. 250-254.
5. IPC Handbook [электронный ресурс] в действ. с июня 2006 года: официальный сайт Международного паралимпийского комитета. – режим доступа: <http://www.paralympic.org/node/14634>. – дата обращения 26.02. 2015.

PROBLEMS AND PERSPECTIVES OF PARAOLYMPIC SPORT'S DEVELOPMENT IN KAZAKHSTAN

MARCHIBAYEVA U.S.

**Eurasian national university named after L.N. Gumilyev,
Astana, Kazakhstan**

Annotation: This article describes the problems and prospects of development of Paralympic sport in Kazakhstan. Outlined in some details not only the rights of persons with disabilities, but also those conditions which have to be created by the government and public institutions.

Keywords: Paralympic sport, Sport, Physical Education, Training.

Аннотация: В данной статье описаны проблемы и перспективы развития паралимпийского спорта в Казахстане. Выделены в некоторых деталях не только права лиц с ограниченными возможностями, но и те условия, которые должны быть созданы в государственных и общественных институтах

Ключевые слова: параолимпийских спорт, спорт, физическое воспитание, тренировка.

The purpose of the chosen theme is to conduct the state-of-the-art review of Paralympic sport and adaptive physical culture. The goal defines the following tasks: - To review the current status of Paralympic sport; - To make an analysis of the problems and prospects of Paralympic sport in Kazakhstan.

In this paper, we used the following methods: comparative, cultural, processing method, and material review of prominent Russian scientists, researchers, trainers and statistical data. The point of view according to which the society's care of the disabled citizens is a criterion of its cultural and social development has general distribution. "One of the indicators of a civilized society is its attitude towards disabled people", - professor S. A. Kusainov considers. The UN resolution, adopted on 9 December 1975. These conditions include the environmental conditions of employment, including motivation from the society, providing medical care, psychological adaptation and creation of social conditions, including personal transport, as well as methodological, technical and professional provision. According to the World Health Organization, the disabled people make up about 10% of the world population. These statistics are typical for Kazakhstan. Despite the medical advances, the number of cripples is slowly but steadily increasing, especially among the children and adolescents. Until recently, this problem of this quite significant category of the population was ignored and yet lately as a result of a gradual

humanization of society the Universal declaration of Human Rights, the World Action Program concerning disabled people and Standard Rules of the UN on realization of equal opportunities of disabled people were adopted. In the most foreign countries the system of involvement of disabled people in physical culture and sports is fulfilled, which includes a hospital, rehabilitation center, sports clubs and clubs for people with disabilities. The main goal of involvement of persons with disabilities to regular physical training and sports is to restore lost contact with the outside world, to create the necessary conditions for a reunion with the society, participation in socially useful labor and rehabilitation. In addition, physical culture and sport help mental and physical improvement of this category of population, facilitating their social integration and physical rehabilitation. In foreign countries physical activity for recreation, entertainment, communication, acquisition or maintenance of physical fitness required level of physical form are very popular among cripples. The cripples tend to be deprived of ability of free movement; therefore they often have disorders of the cardiovascular and respiratory systems.

Physical well-being activities in such cases is an effective means of prevention and the restoration of normal functioning of an organism, as well as helping them to acquire the level of physical fitness that is needed, for instance, for a disabled person in order that he could use a stroller, prosthesis or orthosis. For example, in the U.S. 10 million persons with disabilities make up 5% of the population, receive from the state the aid in the amount of 7% of the total national income. You can argue with the assertion that it's exactly the disabled sports movement in the West stimulates legislative recognition of their civil rights, but it is undeniable that the sports movement "Barrier" in the 50s - 60s. in many countries drew the attention to their capabilities and capacities. Based on the above, in the World program of actions regarding the invalids it is marked: "sport importance for invalids gets all greater confession. Therefore state members must encourage all kinds of sport activities of disabled persons, in particular, by the grant of the proper facilities and correct organization of this activity. "Until recently, in Kazakhstan this group of population belonged to the number actually turned off from normal society's life. Their problems were not accepted to discuss publicly.

The 90 years have made serious changes in society's attitude towards people with disabilities in Kazakhstan. Calling ways of achievement of major goals in work with disabled people, the developers note following: "to create an adequate established structure of the state and public control of physical culture and sports of disabled people"[1].

This statement inadvertently leads to the idea that the current crisis socio-economic situation in Kazakhstan requires adequate governance and funding this important area. Among the priority directions of activities on the development of the adaptive physical education, the developers of Concept fairly call:

- The involvement of as many people with disabilities in physical culture;
- Sport education and propaganda provision to ensure the development of physical culture and sports among the disabled;
- Ensuring accessibility of existing health and fitness and sports facilities;
- Training, skills upgrading and retraining of specialists for rehabilitation and sports activities with people with disabilities;
- To create a legal basis for the development of physical culture, sport disabled.

Undoubted advantage of this concept is proposals on the division of powers and functions in the system for the physical among governments in the field of physical culture and sports. In this regard, it should be emphasized that the center of gravity moves to the locals. The local authorities are in the first place, should create equal conditions for physical culture and sports of all categories of the population.

Adaptive physical education has been studied intensively in recent years and involves scientific substantiation of wide range of issues: legal support for training and competitive activity; management for strain and recreation; pharmacological support for disabled athletes during periods of near-limit and the limit of physical and mental stress; unconventional means and methods of recovery; socialization and communication activities; technical and engineering training as a new kind of sports training and many others. It's investigated the biological and socio-psychological effects from the use of motor actions associated with the subjective risk, but with guaranteed security and operated to prevent depression, frustration, and various kinds of socially unacceptable dependency (alcohol, psychoactive drugs, gambling, etc.). The technologies based on the integration of motor activity with the means and methods of art (music, dance, mime, drawing, sculpting, etc.) and involving the displacement from the conscious the previous picture of the world, the absorption of new impressions, images, activity, immersion in activities, stimulating work vacationing brain areas (it both hemispheres), in all spheres of human perception, find a scientific substantiation. Creative types of adaptive physical culture give the opportunity to recast their negative status (aggression, fear, alienation, anxiety, etc.), to know yourself better; experiment with your body and movement; receive sensory satisfaction and pleasure sensations own body[2].

It's produced the specialty of sector employees in various areas of science (pedagogy, psychology, medicine, physiology, biomechanics, mathematical statistics, etc.), as well as the accumulation of extensive practical experience in the field of adaptive physical education (APE) and adaptive sports (AS) provide a comprehensive approach to solving problems related to:

1. The development of regulatory frameworks of adaptive physical culture and sports;
2. Justification of innovation technologies of scientific and methodological support of sports activities for people with impaired health status;
3. Diagnosis (including a computer), evaluation and control of the state to people involved in physical exercise and sports;
4. Providing practical assistance in the correction of existing functional disorders;
5. Organization and carriage of scientific conferences on the APE;
6. Preparation of highly qualified personnel in the APE (postgraduate studies, conducting dissertation research and its defense).

Let's consider the development of Paralympic sport on the example of the Karaganda region. Regional Specialized School of disability sport in operation since June 5, 2003 and is the only public institution in the Karaganda region for people with disabilities. It embodies educational programs of additional development of disabled athletes of all ages with limited opportunities: violation of the musculoskeletal system; sight violation; hearing disorder; Over 300 disabled athletes study at school. For them 9 types of sports are cultivated: swimming, athletics, table tennis, football, mini-football, weightlifting, volleyball sitting, checkers, chess and togyzkumalak. 15 higher qualified coaches are working with them. They worthily participate in competitions of various ranks. They became participants of the Paralympic Games and Deaflympics. The national team of the Republic of Kazakhstan has 37 disabled athletes. Wheelchairs Dances for people with disabilities gain the growing popularity in Kazakhstan, attracting the attention of viewers. It was stated by the Vice President of the Paralympic Committee of the Republic of Kazakhstan at the press conference within the starting Wheelchairs Dances championship of Kazakhstan. Those who previously had no idea about wheelchairs dances, now have another opinion, recognizing it as the beautiful and aesthetic sport. This kind of Paralympic sports like wheelchairs dances appeared in Kazakhstan rather recently. Despite this there is first progress - prizes at the World Championships in Tokyo. In 2013, Kazakhstan applied qualifying table, and since 2014, during the wheelchairs dances competitions, we can assign the titles such as "Candidate Master", "Master of Sports" and "the Master of Sports of the international class". It

should also be noted that the International Paralympic Committee has considered the issue of inclusion of wheelchair dances into the program of Paralympic Games in 2016, as a result of gaining popularity.

All these questions lie within the competence of the Regional Departments of Sports and akimats and, in our opinion; it's not very difficult to solve the problem fundamentally. But the truth is that wheelchair users can not normally enter the Parliament in Astana. Ramps do not meet any standards of Construction Norms and Regulations. In Kazakhstan, there are more than 600,000 people with disabilities. 300,000 of them are willing and able to play sports. For the majority of them sport is the only way of development, communication and social adaptation. Perhaps, disabled people should create their own party? Perhaps then they will be heard? Almaty recently has submitted an application to carry through the Olympic Winter Games in 2022. Hence, the Paralympic Games, too. If we win –the athletes from all over the world will gathered here for the Games. Then it would be necessary to equip the transport infrastructure of the city and places with lifts and places for wheelchairs, refitted facilities of sports and general use. It would be essential to make the contrast color pathson the sidewalks for the visually impaired, tactile paths in pools and huge number of other important things. The ramps and paths that exist now are mostlydecorative. They are not suitable for the use: either too steep or narrow or slippery.

In Rio de Janeiro, within the preparation for the Olympics-2016 the whole city is done over according to the requirements of the Paralympic Games. Even the subway is equipped withspecific facilities for disabled athletes. I deem Almaty will cope with this challenge and build all needful. Kazakhstan is not a poor country; however none of our cities has proper infrastructure for them. In the West, person with disabilities is a full member of society. And professional athletes with disabilities generally perceived as supermen. Disabled people who thanks to the will and desire to live overcome all burdens and reach the highest results in sports, really people from capital letter!When people talk about the Paralympics, we often heard the word "equality". In the majority of countries this word isthe statement, but in ours - the question mark. However,according to the law of our country on sport and physical culture, Olympians and Paralympiansare inhabitants of different planets.

Victories of our athletes are widely reported in the press, they are interviewing, and we hold meetingswith them. Akimats give our champions apartments and cash prizes. But what'sabout athletes with disabilities? Again - nothing. Though only for this year, there are 33 gold, 42 silver and 39 bronze medals in the bank of paralympicsin Kazakhstan.[3]

And five world records! Probably it's not needed to explain how much pain, labor and courage behind this success. From the point of view of preparing its Paralympic reserve, our neighbors in the CIS, Russia has seven major training centers for winter and summer sports, in Belarus - 4, in Azerbaijan - 3, in Ukraine - 4! But what do we have?

Summary and Conclusions. Revitalization of the work with disabled persons in the field of physical culture and sports, undoubtedly contributes to the humanization of society itself, a change in its attitude towards this population, and thus is of great social importance. It must be admitted that the problem of physical rehabilitation and social integration of persons with disabilities by means of physical culture and sports are being solved slowly. The main reasons of the poor development of physical culture and sports among the disabled individuals are the practical absence of specialized recreation and sports facilities, lack of the equipment and inventory, poor network sports clubs, youth sports schools and offices for people with disabilities in all types of institutions of further education on sports and sports orientation. Active sporting activities, participation in competitions are the forms of communication so urgently needed, restore mental balance, relieve feelings of isolation, return confidence and respect for themselves, and give the opportunity to return to active life. The main purposenevertheless is an involvement of the greatest possible number

of people with disabilities into intense sport activities in order to use physical activities and sports as one of the most important means for their rehabilitation and reintegration into society, since this engagement provides mental setup which is extremely necessary for a successful reunion with the community and participation in useful labor. The involvement in physical culture and sports is effective, and in some cases the only method for physical rehabilitation and social adaptation.

REFERENCES

1. Gabdenov SK The concept of human development, physical culture. - A.: 2003. - 120
2. Sarieva GO Health and mass physical culture. Methodological aspects // Theory and Practice of Physical Culture, 2009 - № 4.
3. Collection of materials for lectures on Physical Culture and Sports of Disabled Persons (Ed. and Comp. V. Dmitriev, AV Sahno). T I and II. - M.: MOGIFK, VNIIFK, 1993. T I. - 272. T. II. - 292 pp.

ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ
 ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

ՀՈՎԵՅԱՆ Ս.Հ., ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ Ա.Ս.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Ներկայումս ներառական կրթությունը դիտվում է որպես հատուկ կրթական պահանջմունք ունեցող երեխաների ուսուցման, դաստիարակության և սոցիալական ինտեգրման արդյունավետ միջոց:

Ելնելով աշխատանքի նպատակից և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրա առարայի առանձնահատկություններից հեղինակները անցկացրել են սոցիոլոգիական հարցում՝ 17 ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում 30 մասնագետների հետ, որի նպատակն է բացահայտել հատուկ կարիքներով երեխաների խանգարումների տեսակները և աստիճանը, նաև նրանց մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հարցման արդյունքները բերված են աղյուսակում:

Առանցքային բառեր: Ներառական կրթություն, առողջական շեղումներ, ադապտիվ ֆիզիկական դաստիարակություն, շարժողական հմտություններ:

Аннотация. В настоящее время инклюзивное образование рассматривается как эффективное средство для обучения, воспитания и социальной интеграции детей с особыми образовательными потребностями. Исходя из цели работы и особенностей предмета адаптивная физическая культура, авторы провели социологический опрос с тридцатью специалистами в семнадцати школах, осуществляющих инклюзивное образование с целью выявить типы и степени нарушений у детей с особыми образовательными потребностями, а также их участие на уроках физической культуры. Данные опроса приведены в таблице.

Ключевые слова: инклюзивное образование, отклонения в состоянии здоровья, адаптивное физическое воспитание, двигательные навыки.

Abstract. Currently the program of inclusive education is considered to be a very effective method for the integration, education and socialization of children with special educational needs.

According to the aim of the study and based on the peculiarities of adaptive physical education a social survey has been conducted among 30 professionals from 17 schools with inclusive education to identify the types and the degree of disability, as well as the degree of involvement in physical education classes in children with special educational needs. The survey results are presented in a table.

Key words: Inclusive education, health deviations, adaptive physical education, motor skills.

Ներածություն: Ինչպես հայտնի է ներառական կրթությունը կրթական այնպիսի ծրագիր է, որը բացառում է ամեն տեսակի խտրականություն երեխաների նկատմամբ, ապահովում է հավասար վերաբերմունք կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների համար:

Այսօր ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաները հնարավորություն են ստանում սովորելու իրենց հասակակիցների հետ համատեղ, ընդունված լինելու նրանց կոլեկտիվում, զարգանալու իրենց կա-

րողություններին համապատասխան, ինտեգրվելով հասարակական կյանքին, որպես լիիրավ անդամ: Միայն ներառական մոտեցումը կարող է նվազեցնել վախը և նպաստել հարգանքի ու փոխըմբռնման հաստատմանը (1,4):

Անգնահատելի է ներառական կրթության դերը նաև առողջ երեխաների անձի ձևավորման և դաստիարակության գործընթացում: Նրանք ձեռք են բերում սահմանափակ կարողություններով երեխաների հետ շփվելու բացառիկ սոցիալական փորձառություն, ինչն իր հերթին նպաստում է իրենցից տարբերվող աշակերտների նկատմամբ հանդուրժողականության, գթասրտության, հարգալից վերաբերմունքի ձևավորմանը (1, 3):

Բազմաթիվ հետազոտողների կարծիքով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը ի տարբերություն հանրակրթական դպրոցում դասավանդվող այլ առարկաների առավել նպաստում են առողջական խնդիրներ ունեցող երեխաների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի, ինչպես նաև ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության մակարդակի բարելավմանը (1, 2, 3):

Աշխատանքում բացահայտվել է ներառական դպրոցներ հաճախող աշակերտների առողջական խնդիրները, դրանց արտահայտվածության աստիճանները և նրանց ընդգրկվածությունը ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Նշյալը ընդգծում է տվյալ աշխատանքի արդիականությունը:

Մեթոդները: Գրական աղբյուրների վերլուծություն և սոցիոլոգիական հարցում:

Արդյունքները և նրանց վերլուծությունը: Սոցիոլոգիական հարցումը անց է կացվել 17 ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում, որտեղ սովորում էին 11328 աշակերտ՝ նրանցից ներառական ծրագրի մեջ էին ընդգրկված 761-ը (6.7%): Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները բերված են /1 աղյուսակում/:

Ուսումնասիրությունների արդյունքում բացահայտվել է, թե ինչպիսի առողջական խնդիրներով երեխաներ են հաճախում ներառական դպրոցներ, և որքանով են նրանք ներգրավված ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Հարցման արդյունքում պարզվեց, որ նրանցից 435-ը (57.2%) հաճախում էին ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, իսկ 326-ը (42.8%) չեն հաճախում: Տեղեկացանք նաև, որ ուսման դժվարություններ ունեցող աշակերտների թիվը 212 են՝ նրանցից 73.6%-ը հաճախում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: 761 աշակերտից 90-ը /11.7%/ ունեն մտավոր հետամնացություն, որից 64-ը՝ թեթև, 16-ը՝ չափավոր, 10-ը՝ ծանր աստիճանի, 57-ը /7.5%-ը/ ունեն մանկական ուղեղային կաթված, նրանցից 26-ը տեղաշարժվում են դժվարությամբ, բայց ինքնուրույն, 20-ը հաճախում են ՖԿ-ի դասերին, 1-ը պետական ծրագրով, 10-ը՝ անհատական ուսուցման պլանով /ԱՌԻՊ/:

Առևտիզմ ախտորոշմամբ ներառական դպրոցներում սովորում են 61 /9%/ աշակերտ, լսողության խանգարումներով՝ 47/6.1%, տեսողության խանգարումներով՝ 30/3.8%: Չտարբերակված վարքային խանգարումներով երեխաների թիվը 90-ն է, որը ընդհանուր ներառական ծրագրով սովորող երեխաների 11.7%-ը, նրանցից 50%-ն է միայն մասնակցում ՖԿ-ի դասերին պետական ծրագրով: 110/14%/ աշակերտ ունեն հուզականային ոլորտի չտարբերակված խանգարումներ, նրանցից 70-ը /63.6%/ մասնակցում են ՖԿ-ի դասերին պետական ծրագրով: 64 աշակերտ /8.4%/ ունեն խոսքի զարգացման խանգարումներ, ՖԿ-ի դասերին մասնակցում են նրանց 67%-ը:

Աշակերտների առողջական խնդիրները, ծանրության աստիճանը և նրանց հաճախումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

	Ծանրության աստիճանները	Աշակերտների քանակը	Հաճախում են ՖԿ-ի դասերին	Չեն հաճախում ՖԿ-ի դասերին
Ուսման դժվարություններ		212	156 (73.6%)	56 (26.4%)
Մտավոր հետամնացություն	թեթև	64	46 (75%)	18 (28.1%)
	չափավոր	16	9 (56.2%)	7 (43.8%)
	ծանր	10	1 (10%)	9 (90%)
Մանկական ուղեղային կաթված /ՄՈՒԿ/	տեղաշարժվում է դժվարությամբ՝ բայց ինքնուրույն	26	11 (42.3%)	15 (57.7%)
	տեղաշարժվում է մեծի օգնությամբ՝ առանց քայլակի	20	3 (15%)	17 (85%)
	տեղաշարժվում է քայլակով	-	-	-
	տեղաշարժվում է սայլակով՝ ինքնուրույն	-	-	-
	տեղաշարժվում է սայլակով՝ օգնությամբ	11	-	11 (100%)
Աուտիզմ	թեթև՝ ունի բանավոր խոսք, պահպանված մտավոր կարողություններ	39	9 (23%)	30 (77%)
	միջին՝ ունի խոսք, վարքի դժվարություններ	22	5(22.7%)	17 (77.3)
	ծանր՝ չունի խոսք, գերակտիվ է	1	1 (100%)	-
	ծանր՝ չունի խոսք, մեկուսացված է, արգելակված	-	-	-
Լսողության խանգարում	թեթև՝ ունի աննշան լսողության անկում	13	10 (77%)	3 (23%)
	միջին՝ ունի զգալի լսողության անկում, կրում է լսողական սարք, թերի բանավոր խոսք	22	11 (50%)	11 (50%)
	ծանր լսողություն՝ կրում է լսողական սարք, չունի բանավոր խոսք, հաղորդակցվում է ժեստերով	12	-	12 (100%)
Տեսողության խանգարում	թույլ տեսնող /0.1-0.7/	22	8 (36.4%)	14 (63.6%)
	թույլ տեսնող /0.05-0.2/	6	2 (33.3%)	4 (66.7%)
	մնացորդային տեսողությամբ կույրեր /0.04/	2	-	2 (100%)
	կույր երեխաներ	-	-	-
Վարքային խանգարումներ		90	50 (55.6%)	40 (44.4%)
Հուզականային ոլորտի խանգարումներ		110	70 (63.6%)	40 (36.4%)
Խոսքի խանգարում	խոսքի ընդհանուր թերզարգացում	57	41 (72%)	16 (28%)
	կակազություն	4	2 (50%)	2 (50%)
	սլալիա	2	-	2 (100%)
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		761	435 (57.2%)	326 (42.8%)

Մեր կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հարցման արդյունքներից պարզ դարձավ, որ հաշմանդամության տիպերը հետազոտման ենթարկված դպրոցներում բավականին լայն են: Հատուկ ուշադրության է արժանի այն փաստը, որ 90 մտավոր հետամնացությամբ, 90 վարքային խանգարումներով, 212 ուսման դժվարություններով և 110 հուզականային ոլորտի խանգարումներով երեխա է հաճախում այդ դպրոցներ, ինչը վկայում է այն մասին, որ արդեն այսօր ուսուցիչները նման երեխաների հետ աշխատելու որոշակի փորձ ունեն:

Շատ կարևոր ենք համարում ընդգծել այն փաստը, որ հարցմանը մասնակցած գրեթե բոլոր մանկավարժները համարում են, որ ինտեգրացված ուսուցումը դրական ազդեցություն է ունենում ոչ միայն հատուկ կարիքներով, այլև ոչ հաշմանդամ երեխաների վրա:

Ցավոք պետք է նշել, որ ներկայումս ՀՀ-ում գործող ներառական դպրոցներում դեռևս չկան նմանատիպ պայմաններ տվյալ երեխաների ուսուցման գործընթացը առավել հարմարավետ և լիարժեք անցկացնելու համար, իսկ ԱՖԿ-ի հիմնական նպատակը տվյալ երեխաների ֆունկցիոնալ մակարդակի բարելավումն է, ինչն էլ մեծամասամբ կախված է միջավայրային հարմարավետության, առկա նյութատեխնիկական բազայի հետ:

Եզրակացություններ: Ներառական դպրոցներում սովորող երեխաները պետք է լավ գիտակցեն իրենց ախտաբանությունը և դրանից բխող բոլոր առողջական խնդիրները, որի իրականացումը պետք է դրվի և՛ ծնողների, և՛ մանկավարժների պատասխանատվության վրա: Անհրաժեշտ է երեխաներին բացատրել ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի կարևորության և ներգործության արդյունավետության մասին:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ղուկասյան Ն.Ա., «Ներառական կրթություն»- Երևան, 2008, էջ1-25
2. Гусева Т.Н., Инклюзивное образование. Вып. /Т.Н.Гусева.-М.: Центр «Школьная книга», 2010.-272 с.
3. Инновационные технологии адаптивной физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. СПб.: Галлея принт, 2011.-256 с.
4. Малофеев Н.Н., Инклюзивное образование в контексте современной социальной политики // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2009. №6.- С. 3-9.

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ
 ՆԵՐԱՌԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

ՄԱՐՈՒԹՅԱՆ Մ.Կ.

Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների լիարժեք կրթության ապահովման համար անհրաժեշտ է կրթական համակարգում նոր տեխ-

նյութիաների, ուսուցման արդյունավետ միջոցների և մեթոդների ներդրումը: Վերը նշվածը վկայում է, որ ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում ուսումնական ծրագիրը ունի վերանայման կարիք:

Առանցքային բառեր: Ներառական կրթություն, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխա, ֆիզիկական զարգացում, կրթության պայման:

Аннотация - В статье представлены основные вопросы преподавания предмета «Физическая культура» в инклюзивных школах.

Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с особыми потребностями в образовании, физическое развитие, условия образования.

Abstract. The framework and issues of the subject "Physical education" in the inclusive education system and new methods and technology of teaching are introduced in the article.

Key words: inclusive education, special need child, physical development, condition of education.

Ներածություն: Մեր հանրապետությունում տարեց տարի ավելանում են ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցների թիվը: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ուսուցման, զարգացման, սոցիալիզացիայի գործընթացներում կարևոր են ինչպես ակադեմիական գիտելիքների յուրացումը, այնպես էլ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքները: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ֆիզիկական զարգացումը համարվում է դաստիարակության կարևոր բաղադրիչներից մեկը, քանի որ նրանց մոտ կարող է նկատվել ֆիզիկական զարգացման հապաղում. հասակ, մարմնի զանգված, թոքերի տարողություն, կրծքավանդակի ծավալ, կեցվածք, ողնաշարի շեղումներ, հարթաթաթություն, շարժողական ակտիվություն, ինչը բացասաբար է անդրադառնում շարժողական վերլուծիչի ձևավորման վրա [1]: Քաղաքակրթության, հասարակության զարգացումը պահանջում է կրթական համակարգի վերանայում, մասնավորապես ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացի դրվածքի և գործնականում նրա անցկացման ձևերի: Ժամանակակից ֆիզիկական կրթության հայեցակարգային առանձնահատկությունն այն է, որ աշակերտներին նախապատրաստեն ինքնուրույն կյանքին: Դպրոցական ծրագիրը լայն հնարավորություններ է տալիս ֆիզիկական պատրաստվածությանը նպաստող միջոցների և մեթոդների ստեղծագործական մոտեցմանը: Սակայն, մեծ մասամբ, դրանք ուղղված են լինում տվյալ առարկայի ընդունված ստերիոտիպերի դասավանդմանը:

Մեթոդները: Դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնադաստիարակչական գործընթացը պետք է դիտարկվի որպես ամբողջական համակարգ, իր մեջ ներառելով հատուկ պարապմունքներ, գործնական հմտություններ, որոնք ուղղված կլինեն կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխայի անձի ձևավորմանն ու զարգացմանը [5]: Ներառման հիմքում շատ կարևոր են նաև միջառարկայական կապերը, որոնք հնարավորություն են տալիս ընդլայնել երեխաների աշխարհընկալումը, կիրառել տարբեր միջոցներ, մեթոդներ և մանկավարժական պայմաններ [5]: Ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան ենթադրում է.

- տարաբնույթ բաղադրիչների, հասկացությունների, երևույթների միասնություն,
- ծրագրի կառուցում ըստ համապատասխան իրավիճակի,
- տարբեր մեթոդների կիրառում,
- արդյունքների գնահատում:

Ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դասավանդումը կազմակերպվում է երկու ձևով՝ տարերային և ուղղորդված: Առաջին դեպքում դպրոցականը այս կամ այն խնդիրը լուծելու նպատակով կիրառում է որոշակի հմտություններ, առանց մեծահասակի միջամտության: Ուղղորդված դասավանդման հիմքում ընկած է որոշակի մեթոդների, միջոցների դիդակտիկայի կիրառում և համապատասխան պայմանների ստեղծում [3,5]:

«Ֆիզիկական կրթություն» առարկայի նպատակներից մեկը պետք է լինի շարժողական հմտությունների ձևավորումը, ինչը կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեֆիզիկական զարգացման կարևոր պայմաններից է: Հաշվի առնելով, որ դասարանում կլինեն զարգացման տարբեր խնդիրներ ունեցող երեխաներ, անհրաժեշտ է դասը կառուցել յուրաքանչյուր երեխայի առանձնահատկությունները հաշվի առնելով:

Մեր հանրապետությունում ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակություն առարկայի ընթացքում ոչ միշտ է իրականացվում վերը նշվածը: Դա պայմանավորված է մի շարք գործոններով:

Հետազոտման արդյունքները: Հիմնական խնդիրը կայանում է նրանում, որ մանկավարժները հստակ պատկերացում չունեն տվյալ խանգարման առանձնահատկությունների և դիզոնտոգենեզում երեխայի զարգացման օրինաչափությունների մասին: Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաները դուրս են մնում կամ լիարժեք չեն ներգրավվում ֆիզիկական դաստիարակության առարկայի դասաժամերին:

Հաջորդ պատճառը կարող է լինել տեխնիկական միջոցների բացակայությունը կամ անբավարար քանակը: Որպես օրինակ կարելի է ներկայացնել ձայնային գնդակներ, մարգասարքեր, գունավոր գնդակներով լցված ավազաններ և այլն:

Երրորդը՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման ընթացքում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներին ներկայացվող պահանջներն են:

Հետևություն: Այսպիսով, պարզ է դառնում, որ ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացը ունի վերանայման կարիք:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ազարյան Ռ.Ն., Տեսողության խանգարումներով երեխաների առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկա: Ուսումնական ձեռնարկ – Երևան, 2008, էջ 5-20:
2. Антуфьев Д. А., Реализуя межпредметные связи // Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 21-24.
3. Рашкова С., Межпредметные связи. - София, 1977. - 185 с.

4. Беженцева Л.М., Влияние занятий оздоровительной физической культурой на коррекцию нарушений в состоянии здоровья девочек-сирот 10-11 лет с задержкой психического развития: Дис. ... канд. пед. наук. Томск, 2006. – 236 с.
5. Уколов А. В., Интегративная методика формирования мотивации занятий спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе: дис.канд.пед.наук / А.В.Уколов– Тула, 2013–154 с.

РОЛЬ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

АЗАТЯН Т. Ю.

Армянский государственный педагогический университет имени Хачатура Абовяна,
Ереван, Армения

Аннотация. Детей с множественными нарушениями развития характеризует отставание в физическом развитии, крайне низкие показатели функционального состояния, физической подготовленности. Использование разработанных педагогических средств, методов и подходов в процессе адаптивного физического воспитания детей с множественными нарушениями с учетом диагностики и коррекции позволяет значительно расширить границы адапционных и физических возможностей детей, отказаться от мнения невозможного вовлечения детей в образовательное пространство.

Ключевые слова: дети с множественными нарушениями развития, психофизическое развитие, физическое воспитание, коррекция, адаптация, двигательная активность, моторика, подвижные игры.

Abstract. The main pedagogical approaches in adaptive physical training of children with multiple disorders of development are presented in article. Is noted the need to adapt children with multiple disorders of development to the opportunities and also together with the experts working with these children to diversify their leisure, to enter into movable games, entertainments which are directly connected with the movement.

Keywords: children with multiple disorders of development, psychophysical development, physical training, correction, adaptation, physical activity, a mobility, movable games.

Введение. Физическое воспитание детей с множественными нарушениями развития, это неперемное условие их гармонического развития. Вместе с тем, это одна из сложнейших проблем специальной педагогики. Своеобразие развития этих детей проявляется в наличии широкого спектра сенсорных, двигательных и интеллектуальных нарушений, обусловленных многофакторностью воздействия. Детей с множественными нарушениями развития характеризует отставание в физическом развитии, крайне низкие показатели функционального состояния, физической подготовленности, а также высокий уровень проявления тревожности. К негативным факторам, тормозящим развитие двигательной сферы детей, относятся: дисгармоничная взаимосвязь между сохранными анализаторами, низкий уровень первоначального развития, замедленность запоминания двигательного действия, высокая истощаемость, двигательные нарушения, которые носят стойкий характер и трудно поддаются коррекции.

Известно, что двигательная активность детей с множественными нарушениями развития в среднем в 4,7 раза ниже, чем двигательная активность нормально развивающегося

ребенка[1;2]. Это связано с боязнью самостоятельного передвижения, невозможностью принимать участие в популярных среди обычных сверстников подвижных играх и т.д. Если не стимулировать двигательную активность ребенка с множественными нарушениями развития, он может месяцами не покидать помещения. В таких условиях трудно ожидать от него успехов в развитии в целом. Он остается вялым, сонливым, безразличным [3]. Стабильный режим, предусматривающий длительное пребывание на воздухе, сопровождаемое активным трудом и отдыхом, является основным средством, которое способно вывести ребенка из этого состояния.

Одновременное отсутствие зрения и слуха, нарушения опорно-двигательного аппарата, налагают серьезные ограничения и на участие детей с множественными нарушениями развития в спорте. У подавляющего большинства наблюдается ослабление мышечной системы, отставание в формировании моторных функций, нарушение координации движений и равновесия. Все это требует усиленных занятий физкультурой для общего укрепления мышечной системы детей и специальных занятий по преодолению вторичных физических нарушений.

Методы. Физическое воспитание детей с множественными нарушениями развития начинается в дошкольный период с преодоления боязни передвижения, с развития самостоятельной ориентировки в пространстве и формирования двигательных навыков. Воспитатель ориентирует детей в ближайшем окружении, добивается чтобы они самостоятельно находили дорогу.

Уже в подготовительной группе дети включаются в ежедневную коллективную утреннюю зарядку, а в период занятий активно участвуют в физкультурных паузах. Проводятся регулярные занятия физкультурой, куда включаются элементы лечебной гимнастики. На занятиях инструктор по физкультуре добивается четкого, согласованного выполнения движений всеми участниками. Для этого к каждому ребенку прикрепляется специальный педагог, который посредством телесного контакта предоставляет возможность подражать своим движениям. Началом и концом каждого упражнения может служить команда инструктора, подаваемая с помощью удара палкой по вибрирующему полу.

В основу этих занятий легли принципы: систематичности, предусматривающей использование комплекса взаимодополняющих методов обследования детей с множественными нарушениями и позволяющей составить целостную картину состояния их физического и психического развития; единства диагностики и коррекции, ориентированного на одновременную оценку психофизического развития детей и разработку на ее основе индивидуального маршрута обучения и воспитания в процессе физкультурных занятий; этиопатогенеза, руководствуясь которым педагогические воздействия в ходе физического воспитания необходимо направлять не на устранение внешних признаков нарушений двигательной сферы, а на устранение ведущей причины в комплексе факторов, приводящих к сложным нарушениям в развитии[3,4,5].

Допустимые физические нагрузки для каждого ребенка устанавливаются индивидуально и в связи с этим определяются индивидуальные физические упражнения и виды спорта. Каждый специалист работающий с детьми с множественными нарушениями развития, обязан знать медицинские рекомендации для каждого и следить за их изменением.

Анализ результатов исследования. Из вышесказанного следует, что физическое воспитание детей с множественными нарушениями развития не только средство улучшения их соматического состояния, укрепления мышечной системы, но и средство компенсации и коррекции множественного нарушения. Например, развитие навыков ориентировки позволяет слепоглухонемому обходиться без зрительного контроля при самостоятельном передвижении.

Отличительными характеристиками коррекционно-развивающего обучения этих детей нарушениями являются: востребованность в модификации образовательной среды, средств, методов, методических приемов обучения двигательным действиям в зависимости от возраста, совокупности нарушений, т. к. эти дети нуждаются в педагогической помощи и поддержке со стороны окружающих на протяжении всей жизни; возможность в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; специфичность передачи учебной информации во взаимодействии с ребенком, опирающейся на доступность[3;4].

Для регулярных уроков физкультуры составляется специальная программа, учитывающая не только физические особенности детей с множественными нарушениями развития, медицинские рекомендации, но и уровень речевого развития учащихся, с тем чтобы им можно было объяснить характер и назначение каждого упражнения, довести до сознания его пользу.

Несмотря на стремление специалистов, работающих с этими детьми, разнообразить их досуг, вводить в него подвижные игры, развлечения, связанные с движением, последних явно не хватает. Особенно мало таких, в которых ребенок мог бы участвовать самостоятельно, не пользуясь посторонней помощью.

Выводы. Таким образом, использование специальных педагогических средств, методов и подходов в процессе адаптивного физического воспитания детей с множественными нарушениями играет огромную роль в вопросах коррекции, расширяет границы адаптационных и физических возможностей детей, помогает снизить уровень тревожности, эмоциональной лабильности и отказаться от мнения невозможного вовлечения детей в образовательное пространство, в целом облегчает процесс социализации.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П. Мировое паралимпийское движение и социальные процессы//. «Адаптивная физическая культура» 2006. № 4, с. 3-6
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
3. Ростомашвили, Л.Н. Методы и формы работы с детьми, имеющими отклонения в развитии и ограниченные возможности здоровья / Л.Н. Ростомашвили, Н.В. Лукьянченко, Т.С. Овчинникова [и др.]; под общ. ред. Н.В. Лалетина / Мин-во образования и науки РФ [и др.] – Красноярск: Центр информации, 2011. – 136 с.
4. Ростомашвили, Л.Н. Комплексная диагностика детей с множественными нарушениями // Дети с множественными нарушениями: учеб. пособие для педагогов, психологов, дефектологов /под ред. Л.М. Шипицыной и Е.В. Михайловой. – СПб: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. – 239 с. – Разд. 2. – С. 116–127; 137–152.
5. Ростомашвили Л.Н.. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития: автореф дисс... док. пед. наук.- Санкт-Петербург, 2014.- 48с
6. Чулков В.Н. Развитие и образование детей со сложными нарушениями развития: Глава в кн.: Специальная педагогика/Под. ред. Н.М. Назаровой. - М.: Academia, - 2000, с. 332-345.

ИСТОЧНИКИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

БЕГИДОВ М.В.

ФГБОУ ВПО «ВГИФК», ФГБОУ ВПО «ВГУ», Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются существующие механизмы правового регулирования управления отраслью физической культуры и адаптивной физической культуры на примере Воронежской области.

Ключевые слова: законодательство, нормативные акты, полномочия.

Abstract: The article examines the existing mechanisms of legal regulation of management of physical culture and adaptive physical training on an example of the Voronezh region.

Keywords: legislation, regulations, powers.

Введение. Исследование проведено согласно госзаданию Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Любая деятельность органов управления основывается на законодательных актах. В статье рассматриваются нормативные акты Воронежской области, касающиеся физической культуры и адаптивной физической культуры.

Методы. В исследовании использовались: анализ нормативно-правовых актов, архивных и документальных материалов, опрос и собеседование.

Анализ результатов исследования. Как и на федеральном уровне, на уровне субъекта федерации (Воронежской области) источники права, касающиеся вопросов управления в области физической культуры и спорта можно разделить на законы и подзаконные нормативные акты. Из законов главенствующую роль занимает Устав Воронежской области [1]. В документе, являющимся основным нормативным актом областного уровня, даны основополагающие начала ключевых вопросов жизни людей и общества в регионе. В том числе и вопросы управления в области физической, адаптивной физической культуры и спорта.

Согласно уставу, высшим должностным лицом Воронежской области является губернатор. У него, согласно основному закону области, имеется широкий ряд полномочий.

Следующим в системе нормативно-правовых источников, которые касаются сферы управления, является закон Воронежской области о физической культуре и спорте. Он является основополагающим источником в области регулирования физической и адаптивной физической культуры и спорта в нашей области. По данным вопросам необходимо указать следующие положения:

Статья 6. Полномочия администрации Воронежской области в сфере физической культуры и спорта. Администрация Воронежской области в сфере физической культуры и спорта в пределах своих полномочий:

- 1) реализует государственную политику в сфере физической культуры и спорта на территории Воронежской области;
- 2) принимает нормативные правовые акты, регулирующие правоотношения в сфере физической культуры и спорта на территории Воронежской области;
- 3) определяет уполномоченный орган исполнительной власти Воронежской области в сфере физической культуры и спорта (далее - уполномоченный орган);

4) обеспечивает разработку и реализацию областных целевых программ развития физической культуры и спорта;

5) учреждает премии и иные формы поощрения в сфере физической культуры и спорта Воронежской области;

6) принимает решения о создании областных центров спортивной подготовки;

7) осуществляет иные полномочия в соответствии с федеральным и областным законодательством.

Статья 7. Полномочия уполномоченного органа. К полномочиям уполномоченного органа в соответствии с действующим законодательством относятся:

1) участие в реализации государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта;

2) принятие в пределах своих полномочий правовых актов в сфере физической культуры и спорта;

3) разработка и реализация областных целевых программ развития физической культуры и спорта;

4) организация и проведение областных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и межмуниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

5) утверждение порядка формирования и обеспечение спортивных сборных команд Воронежской области;

6) организация развития национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающимся в Воронежской области;

7) присвоение спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивных судей в порядке, установленном федеральным законодательством;

8) реализация мер по развитию адаптивной физической культуры и спорта в Воронежской области;

9) организация профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта;

10) обеспечение деятельности областных центров спортивной подготовки;

11) государственная аккредитация областных спортивных федераций;

12) участие в подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;

13) участие в организации и проведении межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий спортивных сборных команд Российской Федерации, проводимых на территории Воронежской области;

14) оказание содействия развитию детско-юношеского, молодежного, массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта;

15) оказание содействия спортивным клубам Воронежской области;

16) осуществление иных полномочий, установленных федеральным и областным законодательством.

Таким образом, данный нормативно-правовой акт является основополагающим по вопросам управления физической и адаптивной физической культурой и спортом в Воронежской области.

Кроме устава Воронежской области и вышеприведенного закона существует ряд подзаконных нормативных актов, принятых органами исполнительной власти.

Ключевым документом из числа подзаконных нормативных актов, регулирующих управление в данной сфере, является постановление Правительства Воронежской области, принятое 23 апреля 2009 года за номером 289 (ред. от 10.11.2014) [3].

Этим постановлением было принято положение об управлении физической культуры и спорта Воронежской области [2], состоящее из восьми разделов.

В условиях динамично развивающегося общества возникает необходимость совершенствования работы управления.

Главным должно стать введение штатной единицы ответственного за адаптивную физическую культуру и спорт для эффективной координации данной сферы. Это связано с широким распространением и бурным развитием, в первую очередь, адаптивного спорта.

Выводы. Кроме названного постановления существует широкий спектр иных подзаконных актов на уровне Воронежской области, однако ключевую роль в управлении, безусловно, играет данное постановление.

В соответствии с поступательным развитием отрасли на современном этапе необходимо совершенствование ее структуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Устав Воронежской области [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>
2. Закон Воронежской области о физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://cons.vrn.ru>
3. Постановление Правительства Воронежской области, принятое 23 апреля 2009 года № 289 (ред. от 10.11.2014) [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://base.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?base=RLAW181;frame=1;n=61739;req=doc>

15 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ

БЕГИДОВА Т.П., БЕГИДОВ М.В

ФГБОУ ВПО «ВГИФК», Воронеж, Россия

Аннотация: Исследование проведено в соответствии с госзаданием Министерства спорта РФ на 2015-2017гг. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Ключевые слова: юбилей общественной организации, интеграция, адаптивная физическая культура.

Abstract: The research is conducted in accordance with the Sports Ministry of Russia task for 2015-2017 to perform research work "Improving governance and legal frameworks in adaptive physical culture and sports in order to create the conditions for complex rehabilitation and social integration of disabled people, people with health disabilities by means of athletic training."

Keywords: anniversary of social organization, integration, adaptive physical culture.

Введение. Уровень культуры общества во многом оценивается по отношению к людям с ограниченными возможностями, его формируют и общественные организации.

В последние годы научные исследования и практика обращаются к адаптивной физической культуре и спорту, как факторам комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями.

Методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ архивных и документальных материалов; опрос и собеседование; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Анализ результатов исследования. Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью «Специальная Олимпиада России» организована в 1999 г. с учетом предшествующего опыта Санкт-Петербурга, Москвы, Омской области и др.

С 1999 года вместе со становлением новой России активно формируется Специальная Олимпиада (СО), как один из видов адаптивного спорта. Основная цель Специальной Олимпиады: помочь людям с ментальными нарушениями стать полноправными членами общества посредством демонстрации их талантов в условиях спортивных тренировок и соревнований [1]. При поддержке Всемирной и Европейской организаций много сделано для становления движения региональные менеджеры-координаторы: в России создано и действует 63 организации, объединяющих свыше 120 тысяч атлетов. Территориальными организациями руководят выдающиеся люди – представители госструктур, систем физической культуры и спорта, здравоохранения, образования, науки, социальной защиты населения.

Пожалуй, ни в одной общественной организации нет столько научных работников. Всемирная и Европейская организации СО внесли свой вклад в развитие профессионального образования в России. Благодаря им, представители ВУЗов, участники образовательных программ (2000 - 2008 г.г.), содействовали открытию специальности (ныне направления подготовки) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Вместе со Специальной Олимпиадой развивались люди: на полученном материале защитили диссертации, используя опыт работы, вошли в состав депутатского корпуса и органов власти, награждены знаками отличия.

Атлеты, пройдя путь от новичков до победителей Европейских и Всемирных Игр Специальной Олимпиады, стали чемпионами и призерами Европы, Мира и Паралимпийских Игр спорта лиц с ментальными нарушениями (ЛИН, Президент Федерации - С.П. Евсеев). У организаций большие перспективы сотрудничества.

Атлеты не состоятся без наставников, отметим некоторых из них. Спортивная гимнастика - самая медалеемкая дисциплина: Королев П.Ю. (Воронежское региональное отделение) подготовил 8 спортсменов, представлявших сборную команду СО России на международных соревнованиях. Ими завоевано огромное количество медалей, начиная со Всемирных Игр 2003 г. в Ирландии, а Павел Юрьевич, успешно защитив диссертацию, и став доцентом, работает в спортивном Совете и неизменно возглавляет сборную команду страны.

Его поддерживают: Пылаев Ю.В., Челябинское региональное отделение, воспитанники которого отличаются филигранной техникой исполнения гимнастических элементов. На смену взрослеющим лидерам приходит молодая, перспективная смена. Весь процесс проходит на базе школы – интерната.

Санкт-Петербург начинал развивать спортивную гимнастику, а тренеры – Бурова Т.М., Тусеева Е.И. являются образцом для подражания их воспитанников.

Спортсмены Костромского тренера Гореваловой И.В. отличаются отточенной гимнастической «школой». Л.И. Терещенко из Иркутска готовит техничных гимнастов на базе специальной (коррекционной) школы-интерната. Учитель физической культуры из Владимирской области Горохова М.В. поставляет в сборную команду страны отличных гимнастов!

Представитель Саратовской области А.Г. Андреев воспитывает взрослых людей средствами гимнастики в учреждении социальной защиты.

Плавание – массовая дисциплина адаптивного спорта. У истоков развития в СО стоял В.А. Ильин из Пензы. Его сестра – Надежда достигла результатов не только в плавании, прославив Пензенскую область. Валерий Алексеевич был признан победителем Всероссийского конкурса 2007 г. на звание «Лучший детский тренер» в номинации адаптивный спорт. Вместе с ним в Специальной Олимпиаде прекрасно работал Сиволдаев В.Б. из Воронежа, его воспитанники участвовали во всемирных и Европейских Играх, продемонстрировав впоследствии отличные результаты по Паралимпийской программе. Его ученики с нарушением ПОДА и зрения - сильнейшие в Мире. Оба наставника стали Заслуженными тренерами России. О братьях Асикритовых - Александре и Валерии Николаевиче из Санкт-Петербурга можно говорить бесконечно. Один – прекрасный тренер-универсал, в т.ч. по плаванию. Второй – МС СССР, директор ПНИ, где выросло много прекрасных спортсменов Специальной Олимпиады. Эстафету в плавании приняла МС СССР Осипова О.А. из Челябинской области, ее профессионализм и забота о спортсменах помогают на соревнованиях.

Технически сложная дисциплина – велоспорт. На международных соревнованиях тренеры во главе с Коляновской Л.А. из Костромского ТО СО России сражаются с соперниками и службами доставки «железных коней».

Футбол особенно популярен в СО, в т.ч., благодаря СОК Санкт-Петербурга, ежегодно проводящему Всероссийские соревнования вместе с ФК «Зенит».

В Московской организации работает «универсал» Быковский С.М. Его питомцы побеждают в волейболе, юнифайд-волейболе, футболе, юнифайд-футболе, баскетболе, шорт-треке и роликовых коньках. Сборная команда СО по флорболу играет в чемпионате Москвы среди профессиональных команд.

Упомянуть всех великолепных наставников Специальной Олимпиады России из-за ограниченного объема статьи не предоставляется возможным.

За период работы новой организации Специальной Олимпиады России в соревнованиях приняли участие сотни тысяч атлетов и тренеров.

Всероссийские Спартакиады проводились в Санкт-Петербурге, республике Марий Эл, Свердловской, Мурманской, Воронежской, Ульяновской, Костромской Владимирской, Волгоградской областях и в Алтайском крае. Отмечена прекрасная организация и проведение соревнований в республике Марий Эл, Алтайском крае, Воронежской, Свердловской областях и в Санкт-Петербурге.

По итогам Всероссийских соревнований сформирована сборная команда для участия во всех 24 спортивных дисциплинах Всемирных Летних Игр в Лос-Анджелесе (США) в составе 242 атлетов и тренеров. Обсуждаются вопросы их подготовки в условиях непростой политической обстановки в мире.

Успехам способствовало ежегодное проведение 15 Всероссийских научно-практических конференций Специальной Олимпиады. Их география – Москва, Санкт-Петербург, Сочи, Челябинск, Ессентуки, Иркутск, Вологда, Владимир.

В итогах работы видно мощное воздействие участия в соревнованиях на социальную сторону жизни атлетов Специальной Олимпиады.

Специальная Олимпиада дает возможность людям с умственной отсталостью обрести через физкультуру и спорт веру в свои силы, интегрироваться в общество, что и является основной целью.

Соревнования проходят по особым правилам: разница в подготовленности участников одного дивизиона не превышает 15%, поэтому победа – не главный критерий. Соревнования позволяют демонстрировать потенциал каждого атлета.

Участие в соревнованиях, знакомство с географией страны, выход на международный уровень, опыт побед и поражений, общение со сверстниками – все это наполняет смыслом жизнь атлетов, повышая их самооценку, учит ставить цели и достигать их, преодолевая себя и объективные трудности, радоваться успехам товарищей, адаптируя их и к жизни в современном обществе.

На состоявшихся в 2014 г. в Антверпене (Бельгия) Европейских летних Играх СО российская команда из 120 человек завоевала 178 медалей. Отмечены изменения в социальном статусе спортсменов: 68,4% атлетов сборной команды России проживает в семьях, а не в государственных учреждениях (интернатах и реабилитационных центрах), как раньше; 84,7% учатся, или окончили школы, интернаты, продолжили обучение в средних профессиональных учебных заведениях (в большинстве случаев, специальных); 30,6% трудоустроено.

В Вологодской и Свердловской области, Москве и Санкт-Петербурге работают программы социализации лиц с ограниченными возможностями: выпускники коррекционных и психоневрологических интернатов под индивидуальным патронатом специалистов и волонтеров живут в получаемых от государства комнатах и квартирах, работают и создают свои семьи.

Выводы: 1. Проведенное исследование позволило установить, что организация «Специальная Олимпиада России» успешно развивается с 1999 г., выполняя свою миссию по организации круглогодичных тренировок и соревнований для людей с ментальными нарушениями, и создавая возможности для их физического и интеллектуального развития, спортивной подготовленности и интеграции в обществе. 2. Эффективность деятельности организации подтверждена результатами комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры и спорта в программе Специальной Олимпиады.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт Специальной Олимпиады России [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://specialolympics.ru/>

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

БОНДАРЬ Е.М., ДЖЕВАГА В.В.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. В статье с помощью анализа научно-методической литературы освещена проблема поиска новых средств, организационно-методических подходов, имеющих коррекционно-компенсаторную направленность в процессе адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Дана характеристика современных технологий и методик, которые используются в процессе адаптивного физического воспитания младших школьников с депривацией слуха.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, младшие школьники с нарушениями слуха.

Abstract. The article by the method of analysis of scientific and methodical literature, illuminated the problem of finding new tools, organizational and methodological approaches with correction and compensatory direction during an adaptive physical education primary school children with hearing impairments. The characteristic of modern technologies and techniques that are used in the process of adaptive physical education primary school children with hearing impairments.

Keywords: adaptive physical education, junior high school students with hearing impairments.

Введение. Проведенные исследования слуха в различных странах показали, что примерно 4-6% всего населения земного шара имеют нарушения слуха в степени, затрудняющей социальное общение. Наблюдаемая мировая тенденция к возрастанию числа лиц с нарушениями слуха, побуждает научное сообщество идти по пути поиска наиболее эффективных педагогических методов и приемов, способствующих их успешной социализации, которая достижима только при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей детей со сниженным слухом. Действительно, в силу особой восприимчивости и пластичности детской психики, проблема социокультурной интеграции глухих непосредственно связано с социальной адаптацией детей младшего школьного возраста [3, 5, 12].

В связи с этим возникает необходимость создания в нашей стране системы ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии, что определяется социально-экономическими условиями современной жизни, политикой государства по отношению к проблемным детям [2, 7].

Как свидетельствует анализ научно-методической литературы [2, 7, 11], особенностями развития младших школьников с нарушениями слуха являются отставание показателей физического развития, снижение координационных способностей, снижение уровня развития мышечной силы и замедление развития скоростно-силовых качеств в сравнении с их практически здоровыми сверстниками. Соответственно, исследователи пытаются корректировать недостатки, характерные для детей данной категории, используя возможности физической культуры.

Экспериментальными исследованиями [3, 6] доказано, что полноценное развитие детей с нарушениями слуха невозможно без физического воспитания. Поэтому решение проблемы подбора средств и методов педагогического воздействия с целью повышения уровня физического развития и подготовленности, познавательной способности является одним из главных направлений физического воспитания младших школьников с нарушениями слуха.

Необходимость поиска новых средств, организационно-методических подходов, имеющих коррекционно-компенсаторную направленность в процессе адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха и определило актуальность нашего исследования.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы.

Анализ результатов исследования. Анализ специальной научно-методической литературы засвидетельствовал наличие достаточного числа работ, в которых специалисты поднимают вопросы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников с нарушениями слуха. Так, предлагается использовать коррекционную программу развития координации движений у глухих школьников 7-17 лет, состоящую из блоков упражнений на развитие конкретной координационной способности [7].

В свою очередь с целью ранней коррекции недостатков двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста разработана методика на основе использования креативных средств физической культуры, которая включает в себя упражнения балета, элементы

формокоррекционной ритмопластики, телесно-ориентированной психотехники актера, психогимнастику, гимнастику с использованием фитболов, коррекционные подвижные игры [2].

Для игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации для незлышащих детей 8-11 лет разработана методика которая способствует развитию физических качеств, моторики, эмоциональной сферы и устной речи, и предусматривает использование двигательных игр и элементов спортивных игр [10].

С целью совершенствования коррекционно-педагогического процесса по физическому воспитанию детей со сниженным слухом 7-16 лет был разработан и научно обоснован учебно-методический комплекс, который направлен на коррекцию их двигательной сферы [8].

Х.Е. Гуриновичем [4] была разработана авторская программа коррекции физического состояния глухих детей младшего школьного возраста, которая включает в себя подвижные игры, комплексы физкультурных минуток, физкультурных пауз, упражнения для профилактики нарушений осанки и опорно-рессорных свойств стопы. Зияд Хмаиди Ахмад Насралла [5] разработал авторскую технологию коррекции нарушений осанки слабослышащих детей младшего школьного возраста, которая основывается на показателях биогеометрического профиля осанки и биомеханических показателях вертикальной устойчивости тела, и включает в себя использование информационно-методической системы «Osanka».

Комплексная программа профессиональной адаптации средствами адаптивного физического воспитания разработанная Е.А. Осколковой. Обеспечивает развитие мелкой моторики, коррекцию координационных нарушений и формирование базы двигательных навыков глухих детей 8-10 лет со сложной структурой дефекта [11].

Для раскрытия компенсаторных возможностей сенсорных систем глухих детей 7-10 лет в управлении своими движениями и повышения двигательной активности на уроках физической культуры была разработана методика создания искусственной управляемой информационной среды на основе использования средств аудиовизуального воздействия, а также доказана целесообразность применения цветомузыки при проведении подвижных игр и выполнении физических упражнений [6].

Возрастные особенности развития координационных способностей у слабослышащих и незлышащих детей 8-15 лет в сравнении со слышащими сверстниками были изучены Н.В. Губаревой и выявлены чувствительные периоды для развития базовых координационных способностей и разработана методика их коррекции и развития [3].

Разработкой специальных организационных форм, упражнений и методических приемов, предназначенных для музыкально-ритмических занятий младших школьников с целью совершенствования их двигательных навыков и пространственной ориентировки занималась Е.С.Авдеенко [1].

О.А.Медведева рекомендует для повышения лабильности в деятельности нервных центров у детей с различной степенью нарушений слуха 8-12 лет использовать специальные коррекционные и реабилитационные программы с учетом соматического типа, включающие упражнения для улучшения ориентирования в пространстве, зрительных возможностей, совершенствования проприоцептивной и кинестетической чувствительности [9].

С целью формирования вертикальной устойчивости тела младших школьников с пониженным слухом А.И.Сторожик разработала и теоретически обосновала технологию, основными направлениями которой является обучение физическим упражнениям, развитие вертикальной устойчивости тела, формирование устойчивой мотивации к выполнению комплексов упражнений, предназначенных для развития равновесия школьников, коррекции осанки и профилактики плоскостопия, а также воспитание внимания и целеустремленности [12].

Выводы. Демократизация общества, происходящая в Украине, вызывает необходимость существенных изменений в процессе образования, в том числе и специального. Физи-

ческое воспитание детей с особыми потребностями требует от специалистов использования специальных подходов и методических приемов, которые позволят наиболее полно раскрыть физический и личностный потенциал детей и способствовать их гармоничному развитию. Ведущие отечественные и зарубежные специалисты внесли значительный вклад в исследование проблем развития, обучения и воспитания детей с нарушениями слуха. В настоящее время активно нарабатывается опыт применения инновационных подходов, методов и средств физического воспитания младших школьников с нарушениями слуха как наиболее действенного механизма коррекции и компенсации физических недостатков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеенко Е.С. Развитие музыкально-ритмических движений у слабослышащих учащихся младших классов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.03 / Е.С. Авдеенко. – Москва, 2010. – 24 с.
2. Голозубец Т.С. Методика АФВ глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Т.С. Голозубец – Хабаровск, 2005. – 22 с.
3. Губарева Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Н.В. Губарева. – Омск, 2009. – 26 с.
4. Гуринович Х. Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд.наук з фіз.виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Х.Є. Гуринович. – Л., 2006. – 20 с.
5. Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. Коррекция нарушений осанки слабослышащих школьников средствами физического воспитания: автореф. дисс. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Зияд Хамиди Ахмад Насраллах. – К.: НУФВСУ, 2008. – 24 с.
6. Крамаренко А.Л. Методика повышения двигательной активности глухих младших школьников на основе использования средств аудиовизуального воздействия: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Л. Крамаренко. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
7. Лещій Н.П. Розвиток координації рухів у глухих підлітків на уроках фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.03 / Н.П. Лещій. – Одеса, 2004. – 17 с.
8. Ляхова І.М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: автореф. дис.. ... доктора пед. наук фіз. вих.: 24.00.02 / І.М. Ляхова. – Інститут спеціальної педагогіки. – К.: АПН України, 2005.– 42 с.
9. Медведева О.А. Физиологические особенности сенсорных систем детей периода второго детства с различной степенью нарушения слуха: автореф. дисс. ... канд. биол. наук: спец. 03.03.01 / О.А. Медведева. – Краснодар, 2010. – 24 с.
10. Новочихина Е.В. Методика игровой деятельности в адаптивной двигательной рекреации неслышащих детей 8-11лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Новочихина. – Хабаровск, 2005. – 24 с.
11. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации учащихся специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Е.А. Осколкова. – М., 2008. – 24 с.
12. Сторожик А.И. Технология формирования вертикальной устойчивости тела детей 7 – 10 лет со сниженным слухом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 67-73. doi: 10.6084/m9.figshare.775333

ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛАЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ИНФОРМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВИШНЕВЕЦКАЯ В.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. В статье представлены возможности применения онлайн ресурсов в процессе обучения будущих специалистов физической культуры и спорта. В работе проанализированы облачные технологии, которые могут применяться для повышения уровня информатических компетентностей, что очень важно для повышения качества образования.

Ключевые слова: «облачные» технологии, «облачные вычисления», компетентность, информатическая компетентность.

Abstract. Vishnevetskaya V.P. Of cloud technologies as a means to improve the future bachelor of it competence of physical education and sport. The abilities of using the on-line recourses in the educational process of future physical upbringing and sport specialists are being explained. The work presents the analyzed cloud technologies that can be used for the development of the students informational competences. It is an important means of educational quality increasing.

Key words: «Cloud» technology, «cloud computing», competence, competence of IT.

Введение. Стремление к развитию, повышению качества образования и его доступности в Украине, интеграция в европейское образовательное пространство выдвигает новые требования перед системой образования. Современному выпускнику необходимы не только глубокие знания в определенной сфере деятельности, но и умение ориентироваться в большом информационном потоке, находить необходимую информацию, критически мыслить, быстро анализировать, принимать решения, независимо от сложности ситуации. Для того, чтобы специалист оставался конкурентоспособным на современном рынке труда, ему необходимо владеть навыками самостоятельного обучения. В условиях постоянно меняющихся информационных технологий выпускник просто обязан стать профессионально компетентным, должен владеть информатической компетентностью на высоком уровне.

Методы. Анализ источников специальной научно-методической литературы. По мнению М.И. Жалдак, Ю.С. Рамского, М.В. Рафальской [1], сформированность информатических компетентностей предусматривает: компьютерную грамотность; способность ориентироваться в информационном пространстве; осуществление поиска разных сведений в разных информационных источниках, их обработка, систематизация, хранение, представление, передача; применение ИКТ в самообучении и в повседневной жизни; осуществление оценивания процесса и достигнутых результатов технологической деятельности; понимание методологических аспектов и технологических ограничений использования ИКТ для решения индивидуальных и общественно важных задач.

Суть концепции «облачных вычислений» состоит в предоставлении конечным пользователям отдаленного динамического доступа к услугам, вычислительным ресурсам и приложениям (включая операционные системы и инфраструктуру) и т. д. «Облачные вычисления» реализуют доступ к вычислительным ресурсам в виде сервиса, который предоставляется с помощью сети Интернет, при этом пользователю не нужно никаких особых знаний об инфраструктуре «облака» или привычек управления этой «облачной» технологией [2].

С понятием облачных вычислений связывают такие информационные технологии предоставления сервисов или услуг – «Программное обеспечение как сервис» («Software as a Service» или «SaaS»), «Инфраструктура как сервис» («Infrastructure as a service» или «IaaS»), «Платформа как сервис» («Platform as a Service» или «PaaS»).

Результаты исследования. Использование «облачных» технологий в процессе обучения дает возможность учебным заведениям пользоваться вычислительными ресурсами, программными средствами, дисковым пространством в сети Интернет. При этом минимизируется необходимость покупать дорогое оборудование и лицензионное программное обеспечение. Исчезает потребность расходовать средства ВУЗ-а на услуги инженеров относительно установки и дальнейшего обслуживания программного обеспечения – довольно часто использование ресурсов онлайн – бесплатное в объеме, необходимом для обеспечения учебного процесса. Важными преимуществами использования облачных технологий являются мобильность – доступ к данным может быть реализован с помощью ПК, ноутбука, нетбука, смартфона и т. д.; доступность – доступ осуществляется из любого места и в любое время; конфиденциальность – участникам учебного процесса не следует проявлять заботу о конфиденциальности данных, которые хранятся в облаках. Главное – иметь доступ к сети Интернет.

Полезно, если будущий выпускник начинает использовать облачные технологии еще во время обучения в ВУЗ-е. Поскольку работа с различными ресурсами в условиях постоянно развивающихся технологий позволяет пользователю не бояться незнакомого интерфейса программы. Понимание своих целей, приблизительных возможностей онлайн ресурсов позволяет в краткие сроки решать различные задачи.

«Облачных» ресурсов существует множество. Алгоритм работы в облаках в большинстве случаев идентичен. Для конвертации онлайн в «облачных» ресурсах необходимо избрать тип файла, в который необходимо конвертировать загруженный файл. Он может быть расположен как на вашем устройстве, так и находиться по определенному адресу в сети Интернет. Далее, по необходимости, следует указать качество будущего файла и нажать кнопку «Конвертировать». По завершению этой операции необходимый файл загрузится на Ваше устройство.

В некоторых бесплатных ресурсах существуют определенные ограничения или относительно размера файла, который должны быть конвертируем, или относительно количества файлов, которые должны быть обработанные за фиксированное время с одного IP-адреса.

В условиях постоянного развития технологий, онлайн сервисы тоже развиваются. Некоторые обновляются, а иногда на смену одних приходят другие. Для быстрого поиска необходимого ресурса, достаточно с помощью любой из поисковых систем – Google (<http://google.com.ua>), Яндекс (<http://yandex.ua>), Рамблер (<http://rambler.ru>), META (<http://meta.ua>), Bigmir)net (<http://bigmir.net>) и т.п. в строку запроса ввести: «конвертировать онлайн (указать тип файла) в (указать необходимый тип файла)» и поисковая система предложит найденные ресурсы.

Не секрет, что файлы, созданные при помощи более поздних версий той же самой программы не открыть применяя программное обеспечение, которое вышло ранее. Для реализации этой цели целесообразно использовать разные так называемые «облачные» ресурсы, которые позволяют конвертировать один тип файла в другой, не устанавливая соответствующее программное обеспечение себе на устройство. К примеру, если на компьютере установлен пакет MS Office 2003, то открыть документ*.docx, созданный в более поздней версии, например, 2007, 2010 или 2013 без конвертирования очень проблематично – для свободной работы с такими документами необходимо устанавливать дополнительное программное обеспечение на устройство с которым Вы работаете. Можно применять такие ресурсы:

<http://convertonlinefree.com/OtherFormatRU.aspx>, <http://www.zamzar.com/ru/convert/docxtodoc/>, <http://document.online-convert.com/ru/convert-to-docx>.

Для работы с текстом, электронными таблицами, для создания презентаций в процессе обучения и не только можно использовать сервисы Google. В отличие от большинства сервисов, они обычно являются бесплатными, более мощными, лицензионно чистыми и чаще обновляются [2].

Одним из главных преимуществ сервиса Google есть возможность общего использования документов. Также немало важным является факт, что даже бесплатное использование сервисов Google лишено рекламы.

Например, при работе с текстом целесообразно применять Writely. Этот текстовый процессор сервиса Google является аналогом текстового процессора Microsoft Word, позволяет редактировать текстовые документы OpenDocument, Microsoft Word, а также электронные таблицы. Использование сервиса Writely целесообразно, поскольку сервис периодически обновляется и его возможности со временем увеличиваются. При работе с электронными таблицами целесообразно использовать Google Spreadsheets.

Для работы с презентациями можно применять сервис Google Presentations. Возможность импорта и экспорта файлов, созданных в программе Microsoft PowerPoint в некоторой мере компенсирует скромные возможности этого ресурса.

При просмотре документов пакета MS Office на различных устройствах может произойти смена цветов, смещение различных объектов, таких как диаграммы, таблицы, рисунки. Для конвертирования документов, созданных при помощи пакета MS Office в формат pdf можно использовать такие онлайн ресурсы, как: <http://smallpdf.com/ru/excel-to-pdf>, <http://image.online-convert.com/ru/convert-to-pdf>, <http://convertonlinefree.com/WordToPDFRU.aspx>.

Для удобства работы с презентациями а также их размещения в сети интернет расширения ppt, pptx можно конвертировать в avi с помощью онлайн ресурсов: online-convert.ru, <http://www.konvertor.org/>.

При работе с изображениями в сети интернет существуют сервисы, при помощи которых возможно с легкостью применять различные фильтры, фотоэффекты, текстуры. При необходимости можно добавить текст, рамку, обрезать изображение, создать коллаж:

<http://avatan.ru/>, <http://funny.pho.to/ru/>,

<http://onlinetest.com.ua/graphics/photoredactor>, <http://fotograma.ru/>, <http://moreramok.ru/>, <http://photomica.com/ru/effects.php#.VPGzGS7dUfY>, <http://funphotobox.com/?gclid=CPTj67QhMQCFSIIwwodODAAjA>, <http://cheapphotoedit.com/?gclid=CLL3tKvQhMQCFWfJtAodACUAbQ>.

Не секрет, что при увеличении растрового рисунка теряется качество изображения. При работе с растровыми картинками полезно использовать сервисы, которые помогают пользователю растровое изображение конвертировать в векторное. К примеру, пользователь на бесплатных условиях может использовать в работе такие облачные ресурсы как: <http://online-converting.ru/autotrace/>; <http://vectormagic.com/home>. Конвертация особенно полезная, когда необходимо увеличить определенное изображение без потери качества или для того, чтобы открыть его с помощью определенной программы.

Для конвертирования, записи, резки, склеивания видео можно применять <http://onlinevideocutter.com/ru/>, <http://vk.com/app3488444>, <https://www.youtube.com/>.

В последнее время одним из инновационным направлением в образовании стало использование интеллект-карт (синонимы – mind-карты, карты ума, mind map, карты структурированной информации, ментальные карты и т. д.).

Mind-карты – это техника представления любого информационного процесса в комплексной, системной, визуальной форме. Используется для создания, визуализации, структу-

ризации и классификации идей а также как способ обучения, организации, решения заданий, принятия решений и т. д.

Интеллект-карты реализуются в виде диаграммы, на которой изображены слова, идеи, задания или иные понятия, соединенные ветками. В центре диаграммы изображают главное задание, понятие либо идею. Качество и эффективность интеллект-карт можно улучшать при помощи цвета, рисунков, символов, аббревиатур. Эти изменения позволяют повысить привлекательность, оригинальность и эффективность интеллект-карт при их создании и дальнейшем использовании [3].

Интеллект-карты могут стать неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Их применение способствует интеллектуальному поиску и развитию, выработке новых систем взглядов, обеспечивает реализацию принципов интегрированного образования, отражая системность и целостность знаний, в среднем на 10-15% улучшает запоминание и обработку информации человеком, является своеобразной техникой мышления и средством творческого развития личности.

Создание интеллект-карт в процессе обучения помогает систематизировать, изучаемый материал, способствует закреплению знаний, развитию творческих способностей личности, позволяет лучше адаптировать процесс получения знаний к индивидуальным особенностям студентов.

Для создания ментальных карт можно использовать как программы, установленные на устройство пользователя, так и различные «облачные» технологии. Для этого в любой поисковой системе необходимо ввести: «создать mind-карты онлайн» и пользователю будет предложен перечень гиперссылок. «Облачные» ресурсы можно не искать, а применить такие: <http://www.xmind.net/>, <http://mind42.com/>.

Выводы. В условиях скоростных изменений информационных технологий, когда «облачные» сервисы с легкостью заменяют друг друга, пользователь учится быстро ориентироваться в интерфейсе нового программного обеспечения. Осознание своих целей, привычки использования программного обеспечения, логического мышления значительно повышают уровень информатической компетентности.

Использование «облачных» сервисов в учебном процессе позволяет легче ориентироваться в быстротечном информационном потоке, когда техника и программное обеспечение быстро стареет и подлежит замене.

Будущий специалист должен быть способным самостоятельно разобраться как с техникой, так и с программным обеспечением.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жалдак М.І. Модель системи соціально-професійних компетентностей вчителя інформатики / Жалдак М.І., Рамський Ю.С., Рафальська М.В. // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: Зб. наукових праць / Редрада. – К. – НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. - № 7 (14). – С. 3 – 10.
2. Солова Л.Е. Досвід використання технології «хмарних обчислень» в мережевих продуктах для шкільної освіти [Електронний ресурс] / Л.Е. Соколова, В. Олевський, Ю. Олевська.–Режим доступу: « http://ite.kspu.edu/webfm_send/207».
3. Терещенко Н. В. Интеллект-карти - сучасні інноваційні соціальні технології навчання в системі освіти / Н. В. Терещенко // Вчені записки: зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Київ. нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана" ; відп. ред. А. Ф. Павленко. – 2012. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 139-145.

ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ГАВРИЛОВ Д.Н., МАТОЧКИНА А.И., ПУХОВ Д.Н.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается опыт организации и проведения занятий адаптивной физической культурой с женщинами зрелого возраста на муниципальном уровне в Российской Федерации.

Ключевые слова: адаптивная, оздоровительная физическая культура, тестирование, нормирование физической нагрузки, программы занятий.

Abstract. The article discusses the experience of organizing and conducting classes of adaptive physical culture of women of mature age at the municipal level in the Russian Federation.

Keywords: adaptive physical education, testing, standardization exercise, training programs.

Введение. В сфере адаптивной и оздоровительной физической культуры в Российской Федерации ведутся исследования по разработке различных программ занятий на основе научно обоснованных соотношений используемых средств. Из всего многообразия используемых средств в сфере адаптивной физической культуры важнейшими особенностями являются доступность, простота реализации, эффективность. Несмотря на наличие большого количества авторских программ занятий, методика их проведения требует совершенствования. Это касается вопросов подбора используемых средств, методики проведения, тестирования, материальной базы, профессиональной подготовки педагогов.

Методы: изучение литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты. Учитывая возрастные особенности (54-80 лет) лиц данных возрастных групп, наличие у них различных хронических заболеваний, для обеспечения оздоровительного и тренирующего эффекта для них применялись следующие ориентировочные объемы и интенсивность физических упражнений. Тренировка аэробной системы достигалась оптимальной нагрузкой, интенсивность которой оценивалась по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Использовалась следующая формула определения оптимальной ЧСС: 170 минус возраст занимающегося (лет). Более точно расчет оптимальной величины ЧСС и энергозатрат определялись с помощью компьютерной программы тестирования (рис 1).



Рис. 1. Блок-схема КС «ФАКТОР»

Соблюдение указанных положений позволяло достигать тренировочного эффекта в занятиях и избегать переутомления и перенапряжения.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут на базе спортивного клуба «КЕНГА» города Санкт-Петербурга. Занятия включали ходьбу, бег, различные гимнастические упражнения, в том числе суставную, дыхательную, ритмическую гимнастику, упражнения с гим-



настическими снарядами, динамическую и статическую релаксацию (рис. 2, 3).

Рис. 2. Упражнения в партере



Рис. 3. Групповые упражнения

Отличительной особенностью занятия являлось включение теоретической и методической части урока. Перед началом занятий и после 7 месяцев занятий было проведено тестирование с использованием автоматизированной системы «ФАКТОР». Повторное тестирование выявило улучшение результатов в показателях функционального состояния сердечно-сосудистой системы, двигательной подготовленности (по показателям гибкости и координации).

В табл. 1 представлены результаты обследований, занимающихся в группе здоровья в начале и в конце эксперимента.

Результаты второго обследования (через семь месяцев занятий) свидетельствуют о положительных изменениях в показателях физического развития, двигательной подготовленности, состояния сердечно-сосудистой системы. Незначительный прирост показателей свя-

зан с возрастом занимающихся, при котором даже сохранение первоначального уровня считается хорошим результатом.

Таблица 1

**Характеристика обследованных, занимающихся в группе здоровья
 (женщины, n=34, $\bar{X} \pm \sigma$)**

Показатели	1-е обследование		2-е обследование		Различия
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
Возраст, лет	66,0	5,8	66,0	5,8	-
Масса тела, кг.	64,3	10,9	62,5	11,8	3
Жизненный индекс, мл/кг	38,9	12,9	38,5	12,7	-
Субъективная оценка здоровья, усл. ед.	13,0	4,5	11,8	4,7	2
Биологический возраст, коэффициент	0,746	0,139	0,736	0,141	2
Координация, сек.	5,8	2,7	6,2	2,4	7
Весоростовое соотношение (ВМІ), кг/м ²	24,7	2,5	24,3	3,0	1
Физическая подготовленность, усл. ед.	14,1	2,6	15,9	2,4	12
АД систолич. покоя, мм.рт.ст.	123,0	18,6	122,1	16,9	1
АД диастол. покоя, мм.рт.ст	78,2	10,0	76,2	7,3	2

При тестировании использовался следующий перечень показателей психофизического состояния:

1. паспортные данные: фамилия, имя, отчество, возраст, пол, дата, время.
2. морфофункциональные показатели: ЧСС и артериального давления (АД) в покое, рост стоя и сидя, масса тела, окружности грудной клетки, талии, бедер, запястья, кистевая динамометрия (правая и левая), жизненная емкость легких, ортостатическая проба, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), ЧСС и АД в покое.
3. Допуск к тестированию двигательной подготовленности: по опроснику "Здоровье" и на основании следующих величин: ЧСС и АД в покое, массе тела и ортопробе.
4. Опрос для оценки уровня тревожности, определение вегетативного коэффициента и АТ нормы: (цветовой тест Люшера).
5. Тестирование двигательной подготовленности: аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации.

Выводы. Результаты эксперимента подтвердили целесообразность включения в занятия используемых средств и формы проведения занятий, в том числе включение теоретической и методической части, а также использование компьютерной системы тестирования для оценки физического состояния занимающихся и коррекции программ занятий.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Движение, здоровье, образ жизни: методическое пособие / Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин. – СПб.: Петрополис, 2010. – 187 с.
2. Жигалова Я.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста / Я.В. Жигалова, Л.В. Тарасова // Т №6 2003
3. Гаврилов Д.Н. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников / Д.Н.Гаврилов, А.Г.Комков, А.В.Малинин.– СПб.: СПбНИИФК, 2005.–43 с.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА

ДЕМЧУК С.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Раскрыты особенности сенсорного развития детей с депривацией слуха. Учитывая достигнутый уровень научных знаний о закономерностях компенсаторного развития глухих детей в системе специального обучения важное место должно отводиться решению вопросов, связанных с коррекцией недостатков двигательной сферы, разработке новых эффективных форм и методов проведения учебных занятий, способствующих адаптации и социальной интеграции школьников с депривацией слуха.

Ключевые слова: сенсорный, слух, депривация, дети, развитие, нарушение.

Abstract. The features of development of children with sensory deprivation hearing. Given the achieved level of scientific knowledge about the laws of compensatory development of deaf children in special education an important place should be allocated to address issues related to the correction of deficiencies of motor areas, the development of new effective forms and methods of training sessions that promote adaptation and social integration of students with hearing deprivation.

Key words: touch, hearing, deprivation, children, development, disturbance.

Введение. Научный поиск путей оптимизации воспитания и обучения школьников с депривацией сенсорных систем позволил главным специалистам области определить, что коррекция недостатков двигательной сферы может быть эффективной при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей этих детей. Особенности развития компенсаторного процесса в разных условиях деятельности при сенсорной депривации разноаспектно исследовались многими авторами.

В исследованиях С.А. Мясищева, Е.А. Осколковой, Л.А. Фандиковой, Д.В. Шибанова и др. отмечается, что система образовательного процесса в специальном коррекционном учреждении не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности у детей с нарушением слуха. Однако, хорошо известно, что двигательная активность – важное условие формирования и совершенствования механизмов компенсации и адаптации у детей с депривацией сенсорных систем [4].

Под сенсорным развитием понимается формирование чувственного опыта ребенка. Среди зарубежных теорий наиболее широкое признание в этой области получила концепция Ж. Пиаже. Согласно взглядам Ж. Пиаже, восприятие включается в общие схемы активности и благодаря этому приобретает осмысленный характер. Он отмечал важность выявления реальных свойств с точки зрения практической деятельности и показал зависимость восприятия свойств от соответствующих ручных операций и локомоций. Определяя перцептивные действия как частный случай сенсомоторных действий, Ж. Пиаже констатировал, что предметная практическая деятельность обогащает восприятие.

Исследования Л.А. Венгера (1969), Н.А. Ветлугиной (1963), А.В. Запорожца (1986), В.С. Мухиной (1975), Н.П. Сакулиной (1966), А.П. Усовой, 1954 и других раскрыли механизмы усвоения детьми системы сенсорных эталонов, обеспечивающих овладение системой чувственных признаков реальной действительности. В ходе перцептивного развития ребенок овладевает системами сенсорных эталонов и способами обследования предметов, применяя их для анализа окружающего и упорядочивания своего опыта. Формирование сенсорного опыта – один из путей становления самопознания. Особенности развития самопознания проявляются в том, что ребенок познает себя, начиная с познания внешнего мира, других лю-

дей, их взаимоотношений и собственных отношений с другими: он познает себя теми же путями, что и объективный мир [5, 6].

Сенсорные системы обеспечивают анализ раздражителей окружающей среды, формируют ощущение, а, интегрируя следы прошлого опыта и текущей рецепции, обеспечивают восприятие элементов внешнего мира. С первых месяцев жизни ребёнка информация, получаемая одновременно с рецепторов различных анализаторов – зрительного, кожного, двигательного, слухового становится источником образования многочисленных условных связей, позволяющих ориентироваться в пространстве, выполнять различные двигательные задачи (М.А. Фомин, 1992; И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова, 2000).

Ребёнок с депривацией сенсорных систем попадает в неблагоприятные условия развития по сравнению с ребёнком, у которого нет биологических отклонений в развитии функциональных систем. Отсутствие слуха у ребенка влияет на создание полноценной основы для формирования восприятия. Поэтому у детей с дефектами слуха задерживается познание окружающего мира посредством чувственных форм.

В познавательном отношении из всех анализаторов ведущая роль принадлежит зрению и слуху. Нарушение слухового или зрительного анализатора обуславливает специфическое своеобразие мира ощущений детей. Те временные связи, которые образуются с участием слухового (зрительного) анализатора у глухого (слепого) ребёнка, отсутствуют или очень бедны. Негативно отражается на развитии восприятия у детей с депривацией сенсорных систем невозможность зрительно-слуховой ориентации в пространстве, зрительного поиска невидимых звучащих предметов, локализации звуков в пространстве, в основе которой лежит бинауральный слух [2, 3].

Необходимость поиска новых средств, организационно-методических подходов, имеющих коррекционно-компенсаторную направленность в процессе адаптивного физического воспитания с учетом физического, психомоторного развития детей школьного возраста с депривацией сенсорных систем обусловило актуальность нашего исследования.

Методы: анализ, синтез, обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, передовой педагогический опыт.

Результаты исследования. Одной из основных причин отставания детей с депривацией слуха в сенсорном развитии является отсутствие или резкое недоразвитие речевого общения и средств невербальной коммуникации (жестов, мимики и др.). Особенности в развитии восприятия у детей с депривацией сенсорных систем по сравнению с их здоровыми сверстниками становятся более выраженными на втором-третьем годах, так как здоровые дети в этот период овладевают речью, формируется их начальный чувственный опыт, что существенно продвигает их сенсорное развитие (Л.А. Головчиц, 2001). И всё же возможны такие условия развития отражательной действительности ребёнка, при которых сохранённые анализаторы успешно компенсируют функцию выпавшего анализатора [5, 6].

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных и сопутствующих отклонений. Прямым следствием данной патологии являются нарушения в речевом развитии. Вследствие ограничения возможности воспринимать, интерпретировать и самому воспроизводить сигналы, которые являются решающими для межличностных коммуникативных процессов, существует опасность недостаточного развития психоэмоциональной и социальной сферы личности детей с нарушением слуха.

Чтобы коррегировать у детей с дефектами слуха познание многозвучного мира посредством имеющихся у них анализаторов, необходимо знать какие компенсаторные возможности для этого имеются. Так, например, анализ отдельных временных параметров может совершаться у глухого ребёнка на основе двигательного анализатора. Правда, двигательный

анализатор отражает время не так совершенно, как слух, и всё же такая компенсация оказывается возможной и особенно эффективной в условиях специального обучения [2].

В этом аспекте важное значение имеют вибрационные ощущения, которые по своей природе близки к слуховым ощущениям. Как слух, так и вибрационные ощущения вызываются сходными по форме раздражителями [1].

Вибрационные ощущения возникают благодаря чувствительности кожи к колебаниям звуковых волн и, особенно к колебаниям вибрирующих тел. Дети с нарушениями слуха в силу особенностей своего физического развития позже знакомятся с вибрирующими свойствами предметов. Это ведёт к задержке формирования тактильно-вибрационных ощущений, в то время как, опираясь на эти ощущения, глухие дети могут достичь высокой степени развития [1]. Поэтому на занятиях по физической культуре в школьных учреждениях для глухих детей необходимо предусматривать специальные учебные задания, включающие широкий круг средств и методов, направленных на формирование у глухого ребёнка восприятия вибрационных ощущений разной сложности по интенсивности, характеру, местонахождению.

В познавательном отношении также большое значение имеют осязательные ощущения. Как известно, формирование осязания как самостоятельного процесса совершается у детей с дефектами слуха более медленно, чем у слышащих. Качественные различия между слышащими детьми и детьми с нарушениями слуха не исчезают на протяжении школьного обучения (Л.В. Плюшкина, 1996; В.М. Астафьева, 2000).

Осязательная информация может быть получена посредством определённых движений. Но, как правило, осязательные движения у глухих детей отличаются бедностью и однообразием, часто напоминают манипулятивные движения. Всё это вызывает необходимость как можно раньше начинать коррекционную работу по обогащению осязательных движений, используя постепенное усложнение методических приёмов обучения [6].

К активным познавательным средствам относятся кинестетические ощущения, которые в значительной степени связаны со зрением, тактильным восприятием, слухом. Наиболее слабо развит этот вид восприятия у глухих детей раннего возраста, так как из-за задержки в овладении основными двигательными функциями они не способны фиксировать возникающие у них ощущения, вызванные движением собственного тела. Этот пробел можно восполнить, вырабатывая у детей навыки ритмичных движений, развивая кинестетический анализ качества движений (Л.П. Носкова, Н.Д. Соколова, 1993.).

Отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягощающим фактором для её функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания. Глухие и слабослышащие дети в среднем значительно медленнее и менее продуктивно справляются со зрительной нагрузкой, чем их здоровые сверстники. Нарушение слуха оказывает отрицательное влияние на зрительное внимание, приводя к снижению его устойчивости почти у каждого второго ребёнка в возрасте 6-10 лет (Н.А. Красноперова, 2001).

Поражение слухового анализатора, главным образом, сказывается на работе вестибулярного и кинестетического аппарата, сопровождается задержкой формирования прямохождения, нарушением мышечного тонуса и способности поддержания равновесия, недоразвитием пространственной ориентации, затруднениями в дифференциации двигательных ощущений и выполнении сложнокоординированных движений, в недостаточной выработке четких, плавных и размеренных движений, что способствует сложному процессу адаптации и социальной интеграции школьника с депривацией слуха.

Слуховой анализатор имеет большое значение в двигательной деятельности человека. В частности, важное значение принадлежит слуховому анализатору в анализе отдельных характеристик движения (частоты, продолжительности его фаз). Дефицит слуховой информа-

ции у глухих детей сопровождается ухудшением восприятия пространственных характеристик.

Затруднения в формировании пространственных представлений проявляются в несформированности пространственного анализа, недостаточности ориентировки в направлениях пространства и затруднениях определения пространственных отношений между предметами.

Поэтому для детей, имеющих нарушения слуха, огромное значение имеет проведение ранней коррекционной работы по развитию пространственных представлений (Е.М. Мастюкова, 1997).

Выводы. Как показывают исследования ученых данный вопрос изучен фрагментарно и недостаточно глубоко, хотя необходимость разработки направления очевидна и вызвана рядом обстоятельств. Самым важным из них есть тот факт, что средства и методы обучения физическим упражнениям, которые используются в специальных заведениях не могут быть в полной мере перенесены в систему обучения детей с депривацией слуха.

Именно поэтому, учитывая достигнутый уровень научных знаний о закономерностях компенсаторного развития глухих детей, в системе специального обучения важное место должно отводиться решению вопросов, связанных с коррекцией недостатков двигательной сферы, разработке новых эффективных форм и методов проведения учебных занятий, способствующих адаптации и социальной интеграции школьника с депривацией слуха.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, М.Г. Использование тактильно-вибрационной чувствительности в педагогическом процессе с глухонемыми / М.Г. Абрамова, М.П. Могильницкий // Глухонемота, глухота и тугоухость. Л.: Просвещение, 1996. – 205 с.
2. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Вартамян, И.А. Физиология сенсорных систем: Руководство / И.А. Вартамян / Сер. «Мир медицины». СПб.: Изд-во «Лань», 1999. – 224 с.
4. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Сенсорные комплексы и сенсомоторная организация. // Физиология человека, 1979, т.5, № 3, – С. 399-414.
5. Катаева А.А. Сенсорное развитие и сенсорное воспитание аномальных детей дошкольного возраста; Автореф. дисс... док.психолог.наук. М., – 1977. – 32 с.
6. Плюгина, Э.Г. Занятия по сенсорному воспитанию / Э.Г. Плюгина. – М.: Просвещение, 1983. – 94 с.

О МОДЕЛИ КОНВЕРГЕНТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРАВА ПО ПРОБЛЕМАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОЕКТА «СОЧИ-2014»

ЗУЕВ В.Н., СМИРНОВ П.Г.

**Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
 Тюменский государственный архитектурно-строительный университет,
 Тюмень, Россия**

Аннотация: в статье исследуются нормы международного спортивного права, регулирующие отношения, связанные с подготовкой и проведением ОИ «Сочи-2014», их комплекс-

ное влияние при реализации мер безопасности для всех участников прошедшего транснационального спортивного форума.

Ключевые слова: нормативные правовые акты, Международный олимпийский комитет (МОК), безопасность, управление, регулирование, спортивные мероприятия.

Abstract. The article examines the rules of international sports law regulating relations connected with the preparation and holding of Olympic Games "Sochi-2014", their complex influence in the implementation of security measures for all participants passed a transnational sports forum.

Keywords: legal acts, the International Olympic Committee (IOC), security, governance, regulation, sporting events.

Введение. Обеспечение мер тотальной безопасности для всех участников ОИ (спортсменов, зрителей, организаторов, представителей СМИ, почетных гостей и т.д.) всегда стояли в центре внимания МОК и городов (стран) – организаторов этих глобальных форумов. Особую значимость данные проблемы имели во время подготовки к ОИ «Сочи-2014».

Предпосылкой к научно-теоретическому исследованию послужило понимание важности проблем безопасности при организации крупнейших международных спортивных мероприятий и реализации конвергентных связей международного и отечественного права. Из исторического опыта проведения ОИ известно, что даже минимизированные проблемы в этом аспекте могут привести не только к созданию внутренней социальной напряженности, но и к ухудшению внешнеполитической ситуации [1, 4, 5].

Требования по безопасности «Проекта – Сочи -14» обуславливалось следующими факторами:

- город Сочи расположен в непосредственной близости от регионов, отличающихся высоким уровнем внутренней конфликтности и внешней уязвимости, здесь наблюдаются сложные и нестабильные комбинации межгосударственных отношений;

- геополитическая обстановка, имеющаяся в годы подготовки к ОИ «Сочи-2014» находилась в значительной зависимости от развития событий в Центральной Азии и на Южном Кавказе, где стремятся укрепить свои позиции США;

- оперативная ситуация на территории Северокавказского и Южного федеральных округов РФ осложнялось интеграцией организованной преступности со всеми другими видами правонарушений. [6, 11, 12].

Методологической основой исследования послужило использование современного методологического инструментария теории спортивного права и физического воспитания, включающие как общенаучные, так и специальные методы научного познания. Методами контент-анализа, логико-смыслового моделирования мы выяснили, что согласно международным нормативным документам по вопросам обеспечения безопасности проведения Олимпийских игр (правовой «аккредитационный показатель»), существуют требования, которые должны, безусловно, соблюдаться страной, принимающей Игры. Выполнение этих требований контролируется МОК, который систематически присылает для регуляции, консалтинга и контроллинга полномочных представителей. Действует соответствующая международная и основанная на ней национальная система нормативного правового обеспечения по безопасности.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы выделили два сегмента (международный и отечественный) в правовом векторе наследия по проблемам безопасности. Эмпирическую базу исследования составили нормативные правовые документы, регламентирующие государственные и общественные отношения, которые складываются в международной и отечественной сфере при проведении комплексных спортивных мероприятий. [4, 7, 9].

Совершенно очевидно, что наличие указанных факторов не могло оставаться без внимания иностранных субъектов-законодателей в области международного спортивного права. Такими субъектами являются Международный Олимпийский комитет и Международный Паралимпийский комитет.

При разработке национальной правовой нормативной базы по проблемам обеспечения мер безопасности участникам и гостям ОИ «Сочи-2014» применялись следующие акты международного спортивного права (рис.).



Рис. Акты международного спортивного права по безопасности

К указанным выше документам мы считаем возможным добавить ещё ряд международных правовых актов, имеющих рекомендательный или согласительный характер:

- международная хартия физического воспитания и спорта, провозглашенная Генеральной конференцией ООН в Париже 21.11. 1978 г.;
- спортивная хартия Европы, принятая 7-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Родосе (Греция) 15.05.1992 г.;
- европейский манифест «Молодые люди и спорт», принятый конференцией министров по спорту Европейских стран в г. Лиссабоне 18.05 1995 г.;
- декларация участников европейской конференции «Спорт и местное управление», принятая в г. Годоло (Венгрия) 3.02 1996 г.;
- резолюция 9-й Европейской конференции министров спорта, принятая в Братиславе 31.05 2000 г.;
- соглашение, заключенное МОК с Олимпийским комитетом России и г. Сочи на проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014г.
- соглашение о проведении чемпионата мира по футболу FIFA 2018г. и Кубка конфедераций FIFA 2017г., заключенное FIFA с Оргкомитетом «Россия-2018» [2, 3, 12].

Данные документы определяют основные условия проведения соревнований, а также устанавливают статус, права, обязанности соответствующих организационных комитетов [8,12,13]. Этому содействуют и регулярные конференции министров по делам спорта стран Совета Европы, международные конференции ЮНЕСКО на уровне министров и высших должностных лиц по делам физического воспитания и спорта.

Субъектом исполнения со стороны национальной проводящей организации, являлся «Оргкомитет «Сочи-2014» - автономная некоммерческая организация, учреждаемая правительством Российской Федерацией, Олимпийским комитетом России, и городом Сочи для регулирования, проведения Олимпийских игр и Паралимпийских игр в соответствии с положениями Олимпийской хартии и соглашения, заключенного Международным олимпийским комитетом с Олимпийским комитетом России и городом Сочи на проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи.

В настоящее время мы можем констатировать, что все поставленные перед Оргкомитетом задачи по безопасности решены более чем успешно. Неукоснительное исполнение всех требований норм международного спортивного права во время состязаний ОИ «Сочи-2014» выразилось не только в создании условий для демонстрации высоких достижений спортсменами, но и максимального комфорта и безопасности для всех остальных участников и гостей Олимпийских игр.[6, 14, 15].

Говоря об исполнителях соблюдения мер безопасности во время ОИ нельзя не указать на важную роль Международной организации уголовной полиции (Интерпол) содействию эффективному сотрудничеству между национальными правоохранительными органами.

Выводы. Обеспечение мер безопасности в организации и проведении спортивных состязаний глобального масштаба является одним из важных направлений как внутренней, так и внешней политики Российской Федерации, т.к. социально-экономические и спортивные достижения способствуют росту авторитета государства, укреплению самосознания и здоровья нации.

- Эффективное и творческое применение норм международного права по организации безопасности позволило создать пакет инновационных правовых предписаний (норм законодательного, подзаконного и локального уровней), посвященных регулированию деятельности всех организаций РФ, отвечающих за успешное проведение ОИ «Сочи-2014».

- Имеющиеся и разрабатываемые локальные нормы спортивного права будут занимать важное место в регуляторной деятельности по обеспечению безопасности оргкомитетов предстоящих международных спортивных мероприятий проводимых на территории России,

чемпионата мира по футболу в 2018 году, Всемирной зимней Универсиады «Красноярск – 19» и других мероприятий.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / Под ред. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА; 2013. 687 с.;
 2. Бубка С.Н. Олимпийский спорт в XXI веке: новое социо-экономическое измерение Президент Национального олимпийского комитета Украины, член исполкома МОК.
 3. Зуев В.Н. «Правовые основы сферы физической культуры и спорта» Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: ОАО «Издательство «Советский спорт», 2010. – 228 с.
 4. Зуев В.Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность) / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. - М.: Советский спорт, 2008.-С. 196.
 5. Зуев В.Н., Виноградов П.А. «О парадигме реформирования федеральных органов государственной власти сферы физической культуры и спорта в постсоветский период» //Теория и практика физической культуры № 11, 2011 г. – стр. 3-14.
 6. Зуев В.Н., Смирнов П.Г. «К вопросу о коммерциализации олимпийского движения посредством телевидения» //Теория и практика физической культуры №10, 2014.–43-46с.
 7. Зуев В.Н., Юрьев Ю.Н. «Региональное олимпийское движение в проекте «Сочи - 2014»: Учебное пособие. – М.: «Издательство «Физическая культура», 2014. – 136 с. .
 8. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета: введена в действие с 09.09. 2013 г.
 9. Решение Совета глав правительств СНГ «О стратегии развития физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств до 2020 года» (Принято в Ашхабаде 30.05.2012 г.)
- Интернет-ресурсы:**
10. Международный олимпийский комитет www.olympic.org1.
 11. <http://www.olympic.ru>. Олимпийский комитет России.
 12. <http://www.olympic-history.ru>. История Олимпийского движения.
 13. <http://www.ru.wikipedia.org>. Википедия.
 14. [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
 15. Международное спортивное аналитическое агентство – www.aroundtherings.com.

ПРОПАГАНДА МАССОВОГО СПОРТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ

ИСТЯГИНА-ЕЛИСЕЕВА Е.А.

ФГБУ «Государственный музей спорта» Министерства спорта РФ,
Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию существующей модели пропаганды физической культуры и спорта и возможностям ее усовершенствования в сегодняшней России. Современные методы пропаганды в федеральных масштабах порой не учитывают особенностей развития региональных и муниципальных образований, в то время как, по мнению ряда специалистов, перспективным направлением представляется осуществление комплексных

мероприятий федеральных структур совместно с региональными и общественными организациями с учетом уровня их развития и материально-технического обеспечения. Выводом данной статьи могут служить тезисы о необходимости реализации следующих действий: создания стройной системы агитации, обеспечивающей координацию работы всех средств информации и пропаганды физической культуры.

Ключевые слова: пропаганда, физическая культура, средства исторического наследия.

Abstract. The current model of promoting physical culture and sport and the possibility of its improvement in today's Russia are considered in the paper. Modern methods of promotion on the federal level sometimes disregard the peculiarities of development of regional and municipal units, while, according to some experts, it seems promising to implement comprehensive actions of federal agencies in cooperation with regional and public organizations in view of their level of development and material and technical support. A conclusion of this paper can be presented by the theses about the need to implement the following actions: creating a harmonious system of agitation, ensuring the coordination of all media and promotion of physical culture.

Keywords: promotion, physical culture, historical heritage means.

Введение. Занятия спортом позитивно влияют на самые разные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, эстетические идеалы и ценностные ориентиры. Они являются эффективным средством оздоровления и физического развития молодежи, а также важным фактором воспитания патриотизма и усиления социальной активности подрастающего поколения. Физкультура и спорт играют огромную роль в формировании личности, и сегодня развитие массового спорта является одной из приоритетных задач в политике нашего государства.

Рассмотрена методика пропаганды средствами исторического наследия и выделены определенные группы задач, а также ряд направлений в сфере пропаганды физической культуры и спорта с использованием исторического спортивного наследия. В статье приводится набор мероприятий, необходимых для реализации предложенной модели.

Методы исследования. Анализ научной и специальной литературы, а также изучение архивных документов.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в Российской Федерации система пропаганды массового спорта находится в процессе становления. Информирование и просвещение в сфере здорового образа жизни, привитие ценностей, отказа от вредных привычек, идентификации молодежи в группах спортивно ориентированных сограждан в целом позволяют решать соответствующие пропагандистские задачи. Однако результаты агитационной деятельности пока недостаточны. Очевидно, что есть возможность существенно усилить пропаганду массового спорта за счет более полного включения в современный методический арсенал средств спортивно-исторического наследия.

Реализация модели пропаганды массового спорта средствами спортивно-исторического наследия предполагает работу на трех уровнях.

1. Система высшего уровня: государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
2. Система предметного поля: субъекты реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и организация комплекса мероприятий по пропаганде физической культуры и спорта на основе материалов исторического спортивного наследия.
3. Подсистема компонентов: функциональный компонент, организационно-управленческий компонент, методический компонент, факторный компонент.

Пропаганда массового спорта средствами исторического спортивного наследия должна вестись в трех направлениях.

1. Информационная деятельность:

- разработка агитационной и пропагандистской информации, ее распространение;
- учебные фильмы;
- учебные пособия;
- видеоролики.

2. Научно-методическая деятельность:

- конгрессы, конференции, симпозиумы, круглые столы;
- повышение квалификации, дополнительное профессиональное образование;
- разработка научно-методического обеспечения, научно-исследовательская работа.

3. Просветительская деятельность:

- выставки, экспозиции;
- конкурсы, фестивали;
- программные мероприятия.

Стоит отметить, что специфика использования исторических артефактов и исторической информации подразумевает работу по следующим аспектам.

1. Широкое информирование о лучших традициях, выдающихся спортивных достижениях граждан страны – спортсменах, добившихся признания на региональном, общероссийском и мировом уровне.

2. Формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, ценностных ориентаций с включением в них важности здорового образа жизни.

3. Вовлечение молодежи в спортивные мероприятия в качестве участников, активных болельщиков, членов спортивных клубов, спортивно-исторических клубов, волонтеров музейной работы.

В осуществлении пропаганды массового спорта участвуют различные субъекты – органы государственной власти и местного самоуправления, учреждения образования, культуры, физической культуры и спорта, социальной работы, а также институты гражданского общества и коммерческие структуры [2]. В связи с этим необходимо соблюдение общих методических принципов и объединение усилий при проведении конкретных мероприятий и реализации проектов.

Также нужно добавить, что управление процессами пропаганды массового спорта осуществляется на основе следующих механизмов:

- постоянной плановой работы с определением комплекса мероприятий на календарный период (месяц, полугодие, год);
- проектной работы с определением наиболее значимых проблем и адресного выделения ресурсов для их решения;
- программирования (принятия и реализации государственных целевых программ) [1].

Эти механизмы служат развитию спортивной инфраструктуры, организации спортивно-музейных экспозиций, обеспечивают достижение необходимого социального эффекта по различным направлениям работы.

Выводы. В заключении, хотелось бы отметить, что осуществляя пропаганду массового спорта, необходимо: создать стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех средств информации и пропаганды физической культуры с помощью телевидения, сети Интернет, радио, газет, журналов, книг, кино, устной агитации, лекционной и наглядной пропаганды. Обеспечить регулярность, систематичность и непрерывность пропагандистского процесса, соблюдать преемственность пропагандистского воздействия, сочетать различные формы пропагандистской, воспитательной деятельности с физкультурно-спортивной работой на производстве, в учебных заведениях, в местах массового отдыха, на спортивных объектах, в общественных организациях. Подходить дифференцированно к пропаганде массового спорта

среди различных категорий и групп населения, с учетом их социально-психологических особенностей, объективных и субъективных факторов, определяющих эффективность пропаганды. Уделять больше внимания организации пропаганды массового спорта, улучшить теоретическую и методическую подготовку пропагандистских кадров.

На наш взгляд, пропагандистское воздействие на протяжении 2015-2020 годов должно осуществляться с помощью цепочки последовательно проводимых мероприятий и кампаний с привлечением всей системы пропаганды, с широким использованием возможностей самофинансирования, а также индивидуальной трудовой деятельности и спонсорства.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovy-i-obraz-zhizni-v-rossii-cto-emu-prepyatstvuet-cto-sposobstvuet>, – свободный. – Загл.с экрана (дата обращения 04.09.2014)
2. Россияне о модных «занятиях» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh>, – свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 04.09.2014).
3. Zdorovyobrazzhizni v Rossii: chto emu prepyatstvuet, chtosposobstvuet (Healthy lifestyle in Russia: conditions that prevent and promote it) – [Electronic resource]. – Available at: <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovy-i-obraz-zhizni-v-rossii-cto-emuprepyatstvuet-cto-sposobstvuet>, – free. – Name from screen (date of access 04.09.2014).
4. Rossiyane o modnykh «zanyatiyakh» (Russians on trendy "classes")– [Electronic resource]. – Available at: <http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh>, – free. – Name from screen (date of access 04.09.2014).

МЕДИАПРОСТРАНСТВО ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

КИУРУ К.В.

Уральский государственный университет физической культуры,
 Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается технология создания медиапространства вуза физической культуры как среды формирования здорового образа жизни. Показано, как с помощью социальных сетей формируется интерес студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медиапространство, проектная деятельность, медиа-проект, медийный контент.

Abstract. The article discusses the technique of creating media space of university of physical culture as a medium of healthy lifestyle. It is shown how to use the social networks formed by interested students to healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyle, the media space, the project activities, media project, the media content.

Введение. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный процесс, включающий в себя множество компонентов и охватывающий основные сферы жизне-

деятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от многих условий: общественных и социально-экономических, позволяющих осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуговой). Система ценностных отношений направляет сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

На сегодняшний день современная молодежь недостаточно информирована о таком понятии, как «здоровый образ жизни» и его составляющих, поэтому медийный проект, реализуемый в УралГУФК, направлен на повышение уровня осведомленности студенческой молодежи об особенностях ведения ЗОЖ.

Методы. До начала реализации проекта было проведено исследование в форме глубинного интервью представителей целевой аудитории. Целевая аудитория выбрана из числа студентов высших учебных заведений г. Челябинска, в связи с тем, что именно молодое поколение менее всего проинформировано об особенностях ведения здорового образа жизни.

В результате проведенного исследования было установлено, что современная молодежь положительно относится к ЗОЖ, но, к сожалению, не всегда его придерживается; мало кто знает, что ЗОЖ – это явление многогранное. Его составляющие - это не только физическая культура, режим дня и правильное питание, но и гигиена, закаливание, физическая активность, здоровый внешний вид, а так же образ мышления; большинство молодых людей считают, что нужно иметь немалые материальные средства для того, чтобы вести здоровый образ жизни;

Анализ результатов исследования. Как показало исследование, самым эффективным способом формирования здорового образа жизни молодёжи является медиа-проектирование. Медиа - проект – логически выстроенная последовательность информационных поводов, объединенная общей концепцией и тематикой и подразумевающая определенный отклик общественности.

Данный медиа-проект был запущен в марте 2014 года. Он предполагает следующие технологии реализации.

1. Создание группы «ЗОЖ: инструкция по применению» в социальной сети «ВКонтакте» (http://vk.com/mega_zdorov) и канала на Интернет-портале «YouTube».

2. Съёмка видеовыпусков программы «ЗОЖ: инструкция по применению», концепция которых заключается в постановке проблемы ведения ЗОЖ, решение которой находят де-журные по рубрикам и эксперты в той или иной области. Выпуски осуществляют не только познавательную функцию, но и развлекательную, так как информация преподносилась в легкой, юмористической форме.

3. Ведение видеоблога эксперта.

4. Подборка мотивационного контента. Ежедневно на стене группы в реальном времени размещались иллюстрации мотивационного характера, музыка для тренировок, видеоролики о спорте, здоровом образе жизни и достижениях выдающихся спортсменов

5. Информация о бесплатных занятиях спортом. Ежедневно на стене группы в реальном времени размещалась информация о бесплатных тренировках, проводимых спортивными молодежными движениями и организациями г. Челябинска.

6. Полезные советы. Ежедневно на стене группы в реальном времени публиковались краткие инструкции по ведению здорового образа жизни: правильное питание, соблюдение режима дня, правильное выполнение физических упражнений и соблюдение нагрузок, информация о здоровом внешнем виде и его поддержании

7. Размещение ссылок. Помимо размещения специализированной информации в группе создана панель ссылок для быстрого и удобного перехода на Интернет-порталы, пропаган-

дирующие ЗОЖ. Данный раздел позволяет участникам группы сэкономить время при поиске данных Интернет-ресурсов

В феврале 2015 года медиа-проект «ЗОЖ: инструкция по применению» был преобразован в новый медиа-проект «StudentTV» (http://vk.com/gufk_tv), который включает в себя актуальную информацию о прошедших и грядущих событиях в стенах УралГУФК, а также постоянную рубрику «ЗОЖ: инструкция по применению».

Также помимо основной группы в социальной сети «ВКонтакте» были созданы аккаунты на таких платформах, как «Facebook» и «Instagram», что помогает привлекать молодых людей, так как данные социальные сети пользуется немалой популярностью среди молодежи.

В рамках медиа-проекта «StudentTV» содержит три рубрики: «Новости», где рассказывается о предстоящих и прошедших событиях вуза; «ЗОЖ: инструкция по применению»; «Кто мы – ГУФК!», посвященная студентам университета, которые проявили себя в вузе, добились успехов в спорте, учебной, научной и творческой деятельности.

Необходимо отметить, что успешная реализация любого медиа-проекта зависит правильного сочетания трех типов контента:

- 1) полезного, включающего информацию о здоровом образе жизни и его составляющих;
- 2) развлекательного, дающего возможность подписчикам послушать музыку, посмотреть видео и прочесть интересные сведения;
- 3) брендированного (выпуски программы «StudentTV»), который рассказывает о жизни УралГУФК, формирует имидж университета и гордость за него в глазах студентов.

На протяжении всей реализации проекта на всех платформах ежедневно в режиме реального времени шло обновление каждого из видов контента.

Выводы. Реализация данного проекта в медиaprостранстве вуза ведёт к повышению уровня осведомленности студентов об особенностях проведения и привлечения молодых людей к осуществлению ЗОЖ.

КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

МАТВЕЕВ С. Ф., КОГУТ И. А., БОРИСОВА О. В., МАРИНИЧ В. Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. В статье проанализированы сущность социально-гуманистической составляющей процесса формирования кадровой политики, ее место и роль в структуре профессиональной подготовки. Обобщены основные проблемы социально-гуманистической направленности подготовки кадров для адаптивного спорта. Разработаны концептуальные основы гуманизации подготовки специалистов и механизм ее внедрения в образовательный процесс вуза.

Ключевые слова: кадровая политика, адаптивный спорт, социально-гуманистической аспект, люди с инвалидностью.

Abstract. The article analyzes the essence of social and humanistic component of the process of formation of human resources policy, its place and role in the structure of professional training. It summarizes the main problems of social and humanistic orientation of personnels' training for

adaptive sports. Conceptual base of a humanisation of training of the specialists and the mechanism of its implementation in the educational process of the university is developed.

Keywords: human resources policy, adaptive sports, social and humanistic aspect, people with disabilities.

Введение. Кадры – это весомая составляющая ресурсного обеспечения любого направления жизнедеятельности современного общества. Их профессионализм, квалификация и опыт существенно влияют на качество физкультурно-оздоровительной деятельности тем более со спортсменами с инвалидностью, для которых социально-гуманистический фактор приобретает принципиальное значение в условиях украинской действительности.

Формирование гуманистической составляющей в образовательном процессе подготовки педагогических кадров вузов исследовалось рядом авторов, в частности, в работах Ю.В. Ковбасюка получила обоснование методология государственной кадровой политики: доктрина, концепция, программа и механизмы их реализации [1].

К сожалению, за пределами внимания исследователей оказались вопросы социально-гуманистической направленности процесса подготовки специалистов специальных вузов для работы со спортсменами с инвалидностью. Отсутствие научных исследований и методического внедрения социально-гуманистического сегмента в процесс формирования структуры кадровой подготовки для адаптивного спорта подчеркивает актуальность предложенной темы.

Методы: анализ научно-методической литературы; обобщение передового опыта; систематизация и статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В Указе Президента Украины от 1 февраля 2012 № 45/2012 одобрена Стратегия государственной кадровой политики на 2012–2020 годы. В ней учтены особенности и перспективы развития украинского общества, мировые тенденции. Этим документом утверждается системная и последовательная политика в сфере подготовки кадров. Определена новая философия реализации государственной кадровой политики, базирующаяся на принципах профессионализма и порядочности, обеспечения всех сфер жизнедеятельности государства квалифицированными кадрами.

Известно, что кадровая политика – это определенная совокупность правил и норм, целей и соответствующих задач, определяемых особенностями и содержанием деятельности с конкретным контингентом. Специфика реализации кадровой политики для работы в адаптивном спорте требует беспрекословной имплементации в процесс подготовки специалистов социально-гуманистической направленности.

Кадровая политика – это социальное явление. Она имеет многоуровневую структуру, отражает закономерности ее развития с учетом основных принципов системы подготовки специалистов. Процесс государственной кадровой политики проф. Ю. В. Ковбасюк [1] разделяет на отдельные этапы. Применяя разработанную им методологию, этапы кадровой политики в адаптивном спорте можно представить следующим образом (рис. 1).

Учитывая кризисное состояние экономики в нашей стране, а также повышенный спрос на средства реабилитации военных с инвалидностью (известно, положительные последствия адекватного применения физических упражнений наблюдаются в 50% случаев), во внедрении кадровой политики в адаптивном спорте возможны альтернативы. Выбор вариантов зависит не только от понимания основной цели. Целесообразно применение соответствующих ситуаций средств, методов, а также определение приоритетов в процессе ее реализации. Зарубежные исследователи в зависимости от сложившейся ситуацией предлагают использовать следующие типы кадровой политики: пассивный; реактивный; превентивный; активный; авантюристический (рис. 2).

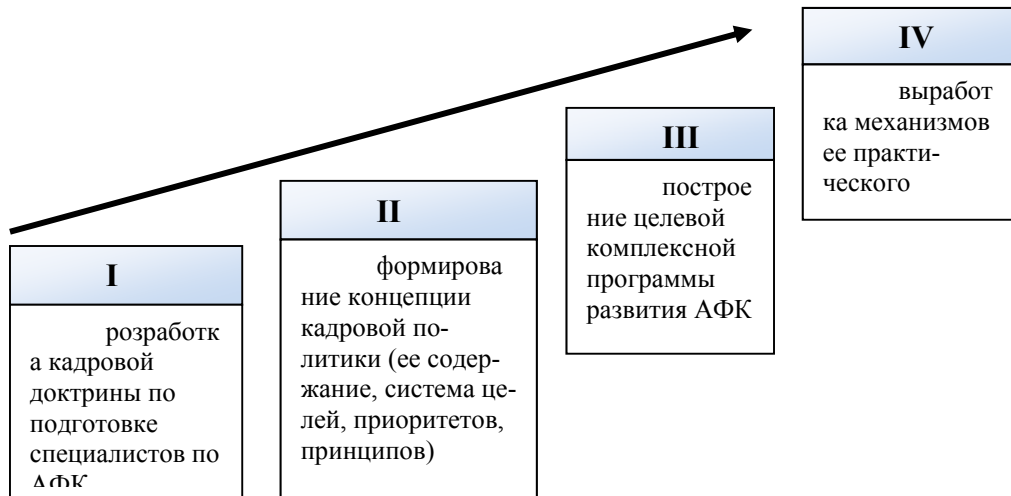


Рис. 1. Этапы кадровой политики в адаптивном спорте

Таким образом, кадровая политика в адаптивном спорте – это система правил и норм по которым готовятся специалисты для спортивной работы с лицами с инвалидностью. Главной целью стратегии развития кадровой политики в адаптивном спорте должно быть достижение оптимального уровня формирования и использования трудовых ресурсов для обеспечения потребностей в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для лиц с инвалидностью, в том числе участникам военных действий в зоне АТО с обеспечением реализации конституционных прав граждан на труд, отдых, социальную защиту и т.п.

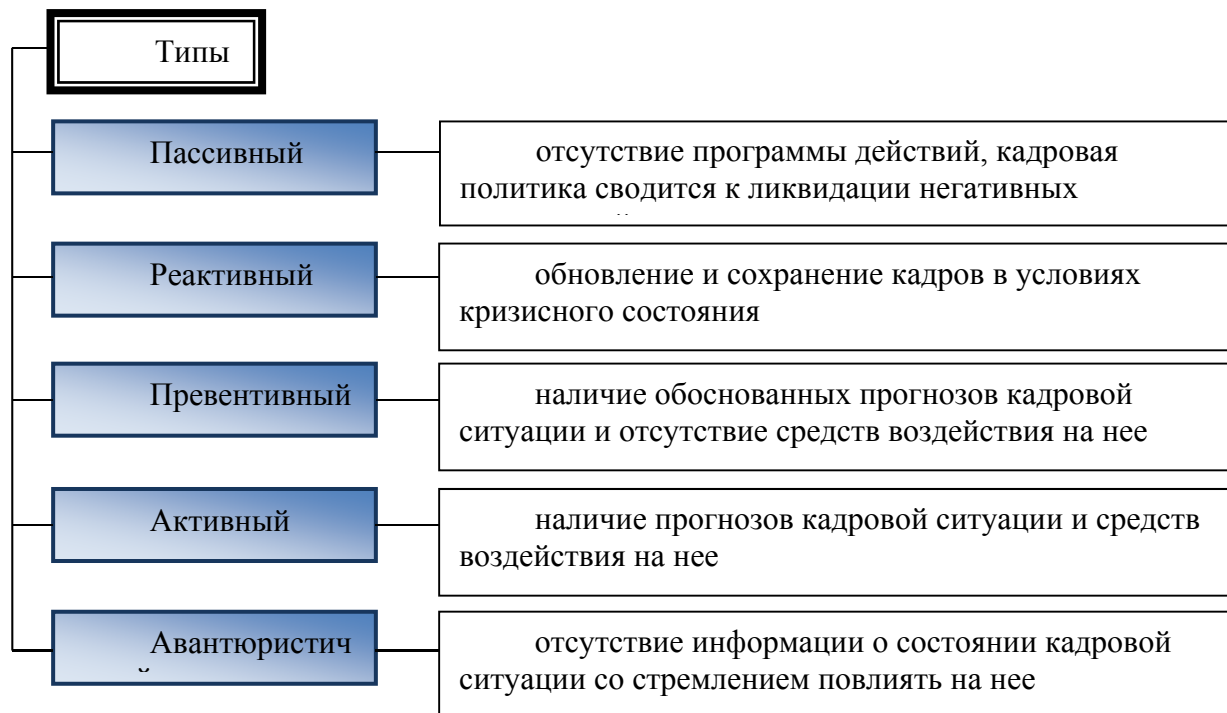


Рис. 2. Типы кадровой политики

Современные требования к кадровой политике в адаптивном спорте позволяют выделить в ее сущности, крайне важную для работы в этом направлении, составляющую. Это социально-гуманистический компонент в структуре специальной подготовки специалистов вузов сферы физической культуры и спорта. Социально-гуманистическая составляющая в структуре воспитания украинской молодежи, выступает как система эмоционально-волевых, интеллектуально-познавательных, морально-этических и мотивационно-оценочных элементов, находящихся в праксеологической взаимосвязи между собой. Наличие системы элементов социально-гуманистической педагогической деятельности будущих специалистов подчеркивает целесообразность их имплементации в процесс подготовки кадров для тренерско-преподавательской работы со спортсменами с инвалидностью.

Вопросы подготовки специалистов для работы в адаптивном спорте имеют непосредственную связь с состоянием кадровой политики в стране в этом чрезвычайно важном направлении, что согласуется с реализацией Министерством образования и науки Украины плана мероприятий, направленных на выполнение поручения Премьер-министра Украины А.Яценюка от 9 сентября 2014 №29531/1-14 согласно Закону Украины от 1 июля 2014 №1556-вии «О высшем образовании» и возможности его получения лицами с инвалидностью, а также задания Министерства образования и науки по подготовке проекта комплексной государственной программы по обеспечению конституционного права на образование лиц с инвалидностью.

Анализ и обобщение доступной литературы, собственные исследования позволили выделить наиболее значимые проблемы подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта, решение которых положительно скажется на совершенствовании всей сферы деятельности. Таким образом, к общим кадровым проблемам в адаптивном спорте можно отнести: наличие дефицита квалифицированных специалистов, способных внедрять в процесс работы новейшие технологии; глобализированный рынок разделения труда в этой сфере сопровождается взаимопроникновением и повышенной мобильностью трудовых ресурсов; существует проблема непризнания отечественных дипломов европейскими и международными институтами.

Обобщение основных проблем социально-гуманистической направленности подготовки кадров для адаптивного спорта позволяет выделить наиболее приоритетные: отсутствие концепции гуманизации учебного процесса подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта и механизма построения гуманистически ориентированной образовательной подготовки в специальных вузах.

Среди задач, которые реализуются при подготовке кадров с высшим образованием для адаптивного спорта, особое место занимает целесообразность внедрения тесной взаимосвязи процесса получения специальных знаний, умений и навыков с реализацией принципа гуманизации и социальной направленности в структуре профессиональной готовности будущих специалистов. Принцип гуманизации означает акцент на утверждение человека как социальной ценности, для практической реализации общечеловеческих ценностей.

Анализ специальной литературы, передового международного опыта и результаты собственных исследований позволили разработать концепцию социально-гуманистической направленности учебного процесса при подготовке специалистов для адаптивного спорта и соответствующий механизм социально и гуманистически ориентированного процесса подготовки кадров в вузах Украины.

Концепция раскрывается пятью составляющими: цель, содержание, педагогические условия, компоненты подготовки, результат. Механизм внедрения социально-гуманистической составляющей образовательного процесса подготовки кадров включает в себя следующие элементы: критерии эффективности; компетенции специалиста; формирование основных ка-

честв; учебный процесс, педагоги (цель деятельности и результат); студенты (условия формирования гуманистической ориентации; этапы становления гуманистической ориентации); условия внедрения гуманистических принципов в образовательный процесс.

Выводы. Современные требования к кадровой политике в адаптивном спорте позволяют выделить в ее сущности важную составляющую – это социально-гуманистический компонент в структуре специальной подготовки кадров вузов сферы физической культуры и спорта. К общим кадровым проблемам в адаптивном спорте следует отнести: дефицит квалифицированных специалистов, способных внедрять в процесс работы новейшие технологии; глобализированный рынок разделения труда в этой сфере; непризнание отечественных дипломов международными институтами. Основные специальные проблемы социально-гуманистической направленности: отсутствие концепции гуманизации учебной подготовки специалистов и механизма ее внедрения в образовательный процесс вузов сферы физической культуры и спорта.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Державна кадрова політика в Україні: стан, проблеми та перспективи розвитку: наукова доповідь (авт. кол.: Ю. В. Ковбасюк, К. О.Ващенко, Ю. П. Сурмін та ін.; за заг. ред. д-ра наук з держ. упр., проф. Ю. В. Ковбасюка, д-ра політ. наук, проф. К. О. Ващенко, д-ра соц. наук, проф. Ю. П. Сурміна (кер.проекту). – К.: НАДУ, 2012. – 72 с.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

МИХАЛЕВ В.И., САПУНКОВ А.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия

Аннотация: Статья посвящена вопросу, месту и роли правовых норм, регулирующих комплекс ГТО в системе права Российской Федерации, в качестве новации российского законодательства.

Ключевые слова: правовые новации, правовое регулирование сферы физической культуры и спорта, история и идеология комплекса ГТО, правовые нормы, регулирующие комплекс ГТО.

Abstract. The article is devoted to the question, the place and role of legal rules governing the complex «is ready to work and defense» in the legal system of the Russian Federation, as the innovations of Russian legislation.

Keywords: legal innovations, legal regulation of the sphere of physical culture and sports, history and ideology of the complex «is ready to work and defense», the legal rules governing the complex «is ready to work and defense».

Введение. Спорт и физическая культура представляют собой сложнейший комплекс взаимосвязанных правоотношений, в силу своей полифункциональности крайне тяжело поддающийся правовому регулированию. Правовой статус обучающегося в сфере спорта регламентируется одновременно несколькими отраслями права, использующими различные методы правового регулирования, что ведет к высокой степени коллизии (противоречивого столкновения) различных норм. На коллизию норм гражданского, административного и

образовательного права в отношении обучающихся в сфере спорта обратили внимание К.Н.Гусов и О.А. Шевченко [2]. Коллизии спортивного, образовательного, муниципального права исследовались в работах В.И. Михалева, И.И. Самсонова, А.А. Сапункова [2,3,6,7,8].

С возрождением комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимо ставить вопрос о возникновении нового правового межотраслевого института, объединяющего и координирующего нормы нового типа ранее отсутствовавшие в российском законодательстве.

Методы. Комбинация исторического и системного методов специально-правового исследования. Нормы ГТО анализируются в их сложном дискретном развитии, в качестве новации современного российского законодательства и одновременно изучаются как составная часть системы российского права, в качестве формирующегося межотраслевого института.

Анализ результатов исследования. Действующий закон «Об образовании в РФ» [9] определяет образование как - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, в том числе и в целях физического развития человека (п.1 ст.2), в процессе образования обучающийся достигает определенной квалификации, т.е. уровня знаний, умений, навыков и компетенции (п.5 ст.2). Кроме того, образование должно соответствовать совокупности обязательных требований - образовательных стандартов (п.6 и 7 ст.2).

Закон «О физической культуре и спорте в РФ» [10] со своей стороны определяет регулирование детского (п.31 ст.2) и студенческого спорта (п.23.1 и 23.2 ст.2), вводит этапность спортивной подготовки (п.10 и 15 ст.2). Так же определяет совокупность обязательных требований в виде федеральных стандартов спортивной подготовки (п.24.1 ст.2).

Административное право дополняет систему административными регламентами оказания государственных и муниципальных услуг, определяющими стандарты обеспечения населения спортивными объектами и прочее. Гражданское и трудовое право регулируют договорную основу оказания услуг дополнительного образования и спортивной подготовки, а также защиту прав работника в сфере ФКиС.

В настоящее время в данную систему вошли нормы регулирующие реализацию комплекса ГТО имеющего давнюю историю, но с точки зрения правовой реальности, являющиеся новацией. Идеология ГТО представляется достаточно прозрачной, это:

- система физического воспитания, призванная отражать уровень физической подготовленности различных групп населения,
- контроль осуществляется путем определения нормативов (перечня двигательных тестов), т.е. является спортивной альтернативой и дополнением к медицинским методам контроля, в частности, диспансеризации,
- система осуществляется в целях пропаганды и сама является идеологическим средством, т.е. тесно связана с государственной политикой, направления которой менялись за длительный период существования ГТО.

Прообразы комплекса разработаны в рамках скаутского движения, получившего развитие в Российской империи с 1909 г. Следовательно, аналоги можно найти и в других странах, особенно, англо-саксонских. Название комплекса происходит от позывного скаутов: «Будь готов!» - «Всегда готов!» [1].

1 этап:

Появление комплекса в СССР связано с деятельностью ОСОАВИАХИМ - советской общественно-политической оборонной организации, предшественника ДОСААФ: в 1931 г. введён Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). 29 октября 1932 года Президиумом Центрального Совета Осоавиахима СССР и РСФСР было утверждено положение о создании звания «Ворошиловский стрелок», а 29 декабря 1932 декабря - значок «Ворошиловский стрелок».

На первоначальном этапе идеология ГТО носит выражено военизированный характер, комплекс рассчитан на работу со школьниками и учащейся молодежью и имеет целью подготовку мобилизационного резерва. В годы ВОВ комплекс ГТО включается в систему «Всеобуча». 17 сентября 1941 года вышло Постановление Государственного Комитета Оборона «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР» (от 16 до 50 лет) [11].

2 этап:

Изменения вносились в 1934, 1940, 1947, 1955, 1959, 1965, 1972 годах. Постепенно на первый план выходит функция обеспечения необходимой двигательной активностью всего трудоспособного населения. Действие комплекса распространяется на граждан трудоспособного возраста (на пенсионеров комплекс не распространялся). К началу 1940-х гг. действие комплекса расширяется, и сдача норм ГТО приобретает характер обязательного компонента для занятия руководящих партийно-хозяйственных должностей.

Постановление ЦК КПСС, СОВМИНА СССР от 17.01.1972 N 61 «О введении нового всесоюзного комплекса "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО)» [12] предусматривало сдачу комплекса учащейся и работающей молодежью в обязательном порядке, лицами среднего и старшего возраста – на добровольной основе. С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале - около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса).

Формально комплекс ГТО ликвидирован не был, но с крушением в 1991 г. СССР лишился организационной поддержки и перестал применяться на практике.

Период без ГТО.

Российские законодательные акты 90-х гг. XX века [13,14] опирались на либеральные концепции, рассматривая спорт не как предмет целенаправленной государственной политики, а в качестве досуговой либо предпринимательской, в значительной степени саморегулирующейся активности граждан. Приоритетным являлось гражданско-правое регулирование сферы ФКиС. Для ГТО, которое является средством направленной государственной политики, в подобной системе просто не было места.

Предпосылки возрождения ГТО.

В 2000-е гг. спорт всё более входит в предмет внимания государства, основой финансирования становятся Федеральные целевые программы. С принятием в 2007 году нового закона «О физической культуре и спорте в РФ» меняются приоритеты государственно-правового регулирования ФКиС: спортсмен и тренер получают полноценную трудовую защиту.

Современный этап.

Уже в 2009 г. Ассоциацией юристов России был поставлен вопрос о необходимости разработки нормативной документации по возрождению комплекса ГТО в его современной редакции [5].

Характерной чертой современности является распространение комплекса на всё население страны, в том числе пенсионеров. Идеологически «новое ГТО» менее милитаризовано и повернуто в сторону повышения качества жизни граждан и пропаганду здорового образа жизни. В тоже время, на современном этапе становления и развития комплекса предусматривается серьезная агитационная и пропагандистская работа.

Вывод. Обзор истории комплекса ГТО позволяет сделать выводы о его роли в правовой системе современности. Наличие стандартов в сфере образования, спортивной подготовки, оказания услуг населению не могут и не должны заменить неформализованных форм образования. Любой гражданин имеет право на самообучение и самовоспитание, процесс по эффективности способный обойти затратные стандартизированные программы.

Роль современного комплекса ГТО состоит, прежде всего, в том, чтобы стимулировать процесс самообразования в сфере физической культуры и спорта, помочь раскрыться талантам, не замеченным или не востребованным в рамках традиционных форм образования. Нормы, регулирующие комплекс ГТО конструируют новый межотраслевой институт права, дополняют ранее сложившуюся правовую систему, по сути, заполняя собой «белое пятно» законодательства.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов. М., 2012. С.39-40
2. Гусов К.Н., О.А. Шевченко О.А. Спортивное право: учеб. пособие. М., 2009. С. 90.
3. Михалев В.И., Самсонов И.И., Сапунков А.А., Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки // Омский научный вестник. 2013. № 2 (116). С. 193-199.
4. Михалев В.И., Самсонов И.И., Сапунков А.А Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки // Спорт: экономика, право, управление. 2013. № 3. С. 30-38.
5. Оводов А.А. В спорте, во многих сферах творится беззаконие: интервью с председателем комиссии ассоциации юристов России по. спортивному праву Алексеевым С.В. // Юрист. 2009. №7. С. 4-19.
6. Самсонов И.И., Сапунков А.А., Лазуткин В.В Правовое регулирование аттестации тренерского состава спортивных школ // Право и образование. 2013. № 9. С. 26-33.
7. Самсонов И.И., Сапунков А.А., Головина Т.В. Спортивные школы: образовательные организации или организации осуществляющие обучение // Спорт: экономика, право, управление. 2014. № 1. С. 35-38.
8. Сапунков А.А. Разграничение полномочий государственных органов и органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта // Сборник: Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта. Материалы V научно-практической конференции в рамках Всероссийского форума. Омск. 2014. С. 246-251.
9. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) "Об образовании в Российской Федерации". // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/
10. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 31.01.2015) "Об образовании в Российской Федерации". // URL: <http://base.consultant.ru/cons/CGI/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=173465>.
11. О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР. Постановление № ГКО-690сс от 17 сентября 1941 г. // URL: <http://www.soldat.ru/doc/gko/text/0690.html>.
12. О введении нового всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР". Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. // Свод законов СССР. Т.3.: М., 1990.
13. "Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте". (утв. ВС РФ 27.04.1993 N 4868-1). // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12144/
14. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_69556/

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

НЕХАЕВА В.Г.

Беларусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

Аннотация. Во всем мире уже давно наметилась тенденция популяризации стрелкового спорта среди инвалидов. Занятия стрелковым спортом не требуют от спортсмена каких-либо особых морфо-функциональных показателей. Решающую роль играет психологическая готовность и способность к высокой концентрации внимания. Поэтому в качестве самореализации людей с ограниченными возможностями целесообразно дальнейшее расширение географии стрелкового спорта, в частности его популяризация в Республике Беларусь.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, люди с ограниченными возможностями, стрелки-спортсмены, самореализация.

Abstract. Throughout the world, there is a tendency to popularize shooting sport among the disabled people. Shooting sport do not require the athlete any particular morphological and functional parameters. The decisive role played by psychological readiness and ability to high concentration of attention. Therefore, as self-actualization of people with disabilities it is advisable to expand the geography of the shooting sport, in particular its popularization in the Republic of Belarus.

Keywords: Paralympic sport, people with disabilities, shooters, self-actualization.

Введение. Первые Паралимпийские игры были проведены в 1960 году. Возник Паралимпийский спорт как реакция несогласия многих людей на качество жизни при наличии у человека инвалидности опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Любая форма инвалидности – это ограничение контактов со здоровыми людьми, снижение двигательной активности, ухудшение психофизического состояния человека, потеря социальных ролей [1, 3].

Спорт помогает активно преодолевать последствия инвалидности и является эффективным средством социальной, медицинской и физической реабилитации человека. Современный уровень мировых рекордов паралимпийцев в различных видах спорта является наглядным примером возможностей человека, его мужества и стойкости.

В Республике Беларусь паралимпийское движение активно развивается с 1996 года и на сегодняшний день популярными считаются следующие виды спорта: легкая атлетика, плавание, велоспорт, фехтование на инвалидных колясках, пауэрлифтинг, гребля академическая адаптивная, дзюдо, стрельба из лука, лыжные гонки и биатлон, спортивные танцы на инвалидных колясках, мини-футбол, баскетбол на инвалидных колясках, настольный теннис, голбол, дзюдо. В этом перечне, однако, отсутствует такой медалеемкий вид спорта как пулевая стрельба.

В то же время данный вид спорта можно наиболее удобно адаптировать для занятий людей с ограниченными возможностями, так как в пулевой стрельбе не требуется ни запредельной силы мышц, ни каких-либо еще физических особенностей. Решающую роль в стрелковом спорте играет психологическая готовность и способность к высокой концентрации внимания [2]. Здесь важны не столько физические усилия и борьба с соперником, сколько спокойствие и сдержанность, ведь единственным противником для стрелка-спортсмена является он сам.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, контент-анализ.

Анализ результатов исследования. С 1976 года стрелковый спорт был впервые включен в программу Паралимпийских игр. В период с 1976 по 2012 год 656 спортсменов из 58 стран пяти континентов приняли участие в Паралимпийских играх (рис. и табл.), обладателями медалей стали спортсмены 35 стран, что показывает здоровую конкуренцию и высокий уровень развитости стрелкового спорта в паралимпийском движении [4].

За 40-летний период проведения Паралимпийских игр среди стран-участниц были выявлены следующие лидеры: на первом месте находится сборная команда Кореи, на втором – Швеция, на третьем – Австралия. В десятку лидирующих стран также входят: Великобритания, Китай, Германия, Франция, Австрия и Дания (табл.).

Кроме Паралимпийских игр, проводятся также Чемпионаты мира, кубки мира, континентальные первенства, международные турниры.

Спортсмены участвуют в соревнованиях и выигрывают медали на официальных соревнованиях вплоть до преклонного возраста. Примером тому могут послужить итоги Кубка мира в марте 2015 года в Великобритании.

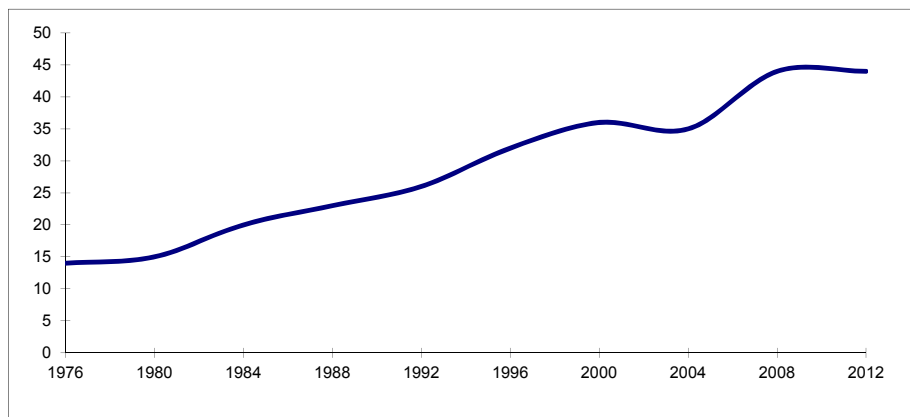


Рис. Рост количества стран-участниц Паралимпийских игр в стрелковом спорте (1976–2012гг.)

Самый именитый спортсмен среди всех паралимпийцев в стрелковом спорте – винтовочник Jonas Jacobsson из Швеции. На его счету 30 медалей (17 золотых, 4 серебряных, 9 бронзовых). Девять раз он принимал участие на Паралимпийских играх с 1980 по 2012 годы [5].

Среди женщин стоит отметить девятикратную чемпионку и трехкратного серебряного призера Паралимпийских игр в стрельбе из винтовки Elizabeth Kosmala из Австралии. Примечательно, что на Паралимпийских играх 1972 года она завоевала бронзовую медаль, участвуя в соревнованиях по плаванию. Всего она принимала участие в одиннадцати Паралимпийских играх [6].

Выдающейся так же можно назвать спортсменку из Великобритании Isabel Newstead, которая принимала участие в семи Паралимпийских играх в трех различных видах спорта и достигла следующих успехов: четыре медали в стрельбе (из которых 3 золотых, 1 бронзовая), 9 медалей в плавании (6 золотых, 1 серебряная, 2 бронзовые) и 5 медалей в легкой атлетике (1 золотая, 3 серебряные и 1 бронзовая медали) [7].

Большой интерес вызывает изучение биографии венгерского спортсмена Karoly Takas, который в довоенное время успешно выступал в стрельбе из скоростного пистолета. Он не участвовал на Олимпийских играх в Берлине (1936 год), потому что был сержантом, а не офицером и по этой причине не был включен в состав венгерской делегации. Позже, во время военных учений в 1938 году у него в правой руке разорвалась граната. Однако, он про-

должил заниматься спортом, втайне от всех тренируясь стрелять с левой руки и уже на следующий год (1939) выиграл чемпионат Венгрии. В этом же году он стал чемпионом мира в составе венгерской команды [8].

Таблица

**Общекомандный зачет по количеству медалей на Паралимпийских играх
в стрелковом спорте (1976–2012гг.)**

Место	Страна	Годы участия	Завоеванные медали			
			Золотые	Серебряные	Бронзовые	Всего
1	KOR	1988-2012	23	16	8	47
2	SWE	1980-2012	23	9	16	48
3	AUS	1976-2012	15	7	3	25
4	GBR	1984-2012	8	9	11	28
5	CHN	1988-2012	8	7	6	21
6	GER	1992-2012	7	13	11	31
7	FRA	1980-2012	6	11	14	31
8	AUT	1976-2004	6	6	4	16
9	FRG	1984-1988	6	5	8	19
10	DEN	1980-2004	5	12	4	21
11	RUS	1996-2012	5	4	7	16
12	NED	1980-1988	5	3	8	16
13	ITA	1988-1996	5	2	5	12
14	CAN	1976-1992	3	6	4	13
15	BEL	1980-1992	3	5	2	10
16	YUG	1984-1996	2	2		4
17	FIN	1984-2004	2	1	6	9
18	IPP	1992	2	1		3
19	IRI	1996-2012	2		2	4
20	SUI	1976-1984	1	2	2	5

Спустя десять лет, на первых послевоенных Олимпийских играх 1948 года в Лондоне, Karoly Takacs выиграл с мировым и олимпийским рекордом первую золотую медаль в стрельбе из скоростного пистолета, выполняя стрельбу с левой руки. Свой успех он повторил на Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки, где выиграл вторую золотую медаль.

Выводы. Таким образом, спортсмены, как олимпийцы так и паралимпийцы, своим стремлением к самореализации и к победе, в первую очередь, над собой, доказывают, что нет ничего невозможного и ничто не может стать препятствием на пути к поставленной цели. Инвалидный спорт доказывает, что его участники – полноправные граждане. Они вносят свой вклад в развитие спорта и повышают международный престиж страны.

В паралимпийском движении нередкими являются случаи, когда спортсмены реализуют свои возможности сразу в нескольких видах спорта. Относительно развития стрелкового спорта в Республике Беларусь, можно предположить, что спортсмены-паралимпийцы из различных видов спорта, которые имеют богатый опыт участия в соревнованиях, могли бы проявить свои способности и добиться успехов и в стрелковом спорте. Тем самым они будут способствовать интересу и мотивации на занятия стрельбой многих людей, положив начало для становления и развития этого вида спорта в нашей стране.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аппакова М.Ю. Интеграция инвалидов через спорт / Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н.Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2012. - 415-417.
2. Бегидова Т.П., Хатунцева Э.М., Сабирова И.А., Жаглин Д.А. Совершенствование методики тренировки стрелков с поражением опорно-двигательного аппарата / Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2014. - 461-462 с.
3. Масликов А.А. Адаптивный спорт как средство социализации инвалидов / Физическая культура, спорт здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2014. - 486-489
4. <http://www.paralympic.org/Athletes/Results>
5. http://en.wikipedia.org/wiki/Jonas_Jacobsson
6. <http://www.shootingaustralia.org/media/812-world-cup-silver-for-11-time-paralympian-kosmala.html>
7. http://en.wikipedia.org/wiki/Isabel_Newstead
8. <http://www.olympic.org/karoly-takacs>

**СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

ПАНГЕЛОВА Н.Е.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды», Переяслав-Хмельницкий, Украина

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты общественного потенциала культурно-досуговой деятельности и ее соотношения с личностным потенциалом современного человека. Выявлены преимущества в видах досуга представителей демографических групп. Представлены дефиниции «культура индивидуального и общественного досуга», «этика досуга». Определены факторы и механизмы, которые влияют на культуру досуга, а также - виды рекреационных занятий, которые не отвечают этике и культуре проведения свободного времени.

Ключевые слова: рекреация, культура, этика, общественный потенциал.

Abstract. Social and cultural potential of recreational activities of representatives of different age group. The article deals with aspects of public potential of cultural and leisure activities and its relationship with the personal potential of modern man. Clarified advantages in leisure activities of representatives demographic group. The definition of «culture of individual and public leisure», «leisure ethic» was given. The factors and mechanisms that affect the culture of leisure, as well as types of recreational activities that do not meet the ethics and culture of leisure pastime were outlined.

Key words: recreation, culture, ethics, public potential.

Введение. Человечество длительный период не осознавало общественной значимости свободного времени и культуры досуга. В прошлом общественный потенциал досуга был обусловлен религиозными канонами. Религиозная идеология и картина мира определяли нормы поведения и представлений о человеке, которые приобретали социально-интегративное значение в досуговых занятиях. В культурах Древнего мира, в средневековой Европе даже искусство не имело автономной оценки, а рассматривалось как отражение религиозного взгляда на мир, и, соответственно, регулятор общественных отношений [1, 4].

В эпоху Просвещения в западноевропейской цивилизации начинают формироваться критерии совершенства не только общества, но и человека. Вопрос о досуге трактуется по-другому: только такой досуг, который содержит положительный смысл, способствует развитию личности, может быть признан полезным для всего общества, то есть направленность индивидуального и семейного досуга свидетельствует об уровне развитости общей культуры той или иной нации [1, 4].

Анализ современного состояния досуговой деятельности населения развитых стран свидетельствует, что западноевропейская культура не смогла сохранить конструктивный характер этих критериев. Эпохи модерна и постмодерна показали, что развитое общество обратилось к иным ценностям – к повседневным делам, материальным запросам, удовлетворению и развлечению [4].

Современный человек, как правило, рассматривает досуг как личное дело, в пределах которого он реализует свободу действий. Досуговая деятельность является актуальной для индивида, поскольку позволяет восстанавливать работоспособность (спорт, игры на воздухе, оздоровительные занятия), расширять кругозор (обращение к искусству, философии), самореализовываться и снимать стрессы (любительские занятия, хобби, развлечения). Досуг предоставляет возможность осознать индивидуальные особенности: качества характера, творческий потенциал, уровень интеллектуального развития. Во время занятий любимым делом, в одиночестве человек способен сосредоточиться на своих продуктивно-волевых возможностях [2, 3].

Однако, на выбор тех или иных занятий в свободное время влияют социальные факторы: мода, реклама, социальный статус. Именно эти аспекты выбора досуга учитывают организаторы развлекательных заведений. Поэтому актуальным является вопрос общественной значимости досуговой деятельности.

Методы: анализ, обобщение и систематизация данных научно-методической литературы.

Анализ результатов исследования. Современное общество рассматривает рекреационную деятельность как самостоятельную сферу жизнедеятельности, которая взаимосвязана с такими важными сферами, как спорт и путешествия, религия и искусство, семейные отношения и быт, система социальных коммуникаций и практика массовых зрелищ, индивидуальные предпочтения и увлечения. С развитием культуры свободное время и досуг также приобрели изменения, интегрируя технические новшества, внедряя более эффективные организационные технологии.

Индивидуальное развитие человека трансформирует его социальные и культурные потребности, включая и те, которые связаны с проведением свободного времени. В каждом возрасте есть определенный потенциал ведущих запросов, который должен быть реализован именно в этом возрасте. Эта закономерность особенно проявляется в период детства, в молодом возрасте, что требует особого внимания к организации их досуга, поскольку физиологической особенностью растущего организма является повышенная двигательная активность. Также в этом возрасте активно проявляется познавательная деятельность и также стремление проводить свободное время со сверстниками ради общения.

Свою специфику имеет досуг пожилых людей. Организаторы досуга должны учитывать их запросы, психологические особенности, состояние здоровья. В этом возрасте люди, как правило, связывают цели отдыха с рекреационными потребностями, высоко ценят устоявшиеся социальные связи. Но привычки и целевые ориентации не должны стать преградой для организации новых видов досуга среди пожилых людей. В последнее время появилось немало рекреационных инноваций в пределах этой возрастной группы.

Недооценка содержательного и активного досуга людей 50-60-летнего возраста сегодня пересматривается. Представители «третьего возраста» (по определению социальных работников и демографов) часто не желают проводить свободное время, сидя у телевизора или отдыхая на дачном участке. Пассивный отдых особо не свойственный людям, которые активно занимались профессиональной деятельностью. После выхода на пенсию они не могут резко изменить жизнь и перейти к ограниченному существованию. Такие люди нуждаются в сильных эмоциях, новых впечатлениях, сохранению широкого круга знакомств.

Уровень благосостояния пенсионеров развитых стран и наличие свободного времени создают благоприятные условия для новой жизни, поэтому многие из них отдают предпочтение развлечениям и путешествиям как в собственной стране, так и за рубежом. Если говорить о представителях средних возрастных групп, то именно на них ориентирован организованный отдых в любой стране. При этом учитываются такие социальные параметры жизни людей: место жительства, семейное положение, характер и уровень оплаты труда, индивидуальные предпочтения в рекреационных занятиях. Особое внимание уделяется семейному отдыху, поскольку большинство людей стараются проводить отпуск вместе с членами семьи. В последние десятилетия активно развивается семейный выездной туризм (семейные пансионаты, семейные клубы и др.).

Помимо возраста, семейного положения и социального статуса существуют другие критерии, которые позволяют сегментировать потребителей рекреационного сервиса в зависимости от их досуговых предпочтений и запросов (корпоративный досуг представителей отрасли, конкретного вида бизнеса, условия для отдыха участников научного семинара, персонала фирмы и т. д.). В разных странах существуют также социальные группы, требующие от организаторов досуга особого внимания и креатива: рабочие отдаленных поселений, вахтовики, военнослужащие.

Процессы коренных социальных преобразований в зарубежных странах после второй мировой войны сказались и на развитии сферы досуга и рекреации. Однако эти процессы в различных регионах мира имели разные векторы развития, что обусловило различные темпы развития рекреационно-досуговой сферы. В послевоенные годы значительно возросло количество рекреационных организаций в странах Западной Европы и США. Начиная с 60-х годов XX века рекреационное направление физической культуры различных стран зарубежья начало развиваться в рамках международного движения «Спорт для всех». В странах Азии и Востока, на территории бывшего Советского Союза культура активного досуга в этот период только начинает формироваться.

Во второй половине XX века рекреационные потребности людей во многом изменяются и приобретают массовые формы досуга. Создается система специальных предприятий, которую называют «индустрия досуга». Изучение закономерностей становления и развития индустрии досуга и рекреации (в том числе и физической) невозможно без глубокого анализа мирового опыта. Особое внимание привлекают труды зарубежных и отечественных ученых, в которых раскрывается сущность и природа рекреации и досуга, принципы формирования рекреационной и досуговой индустрии, взаимосвязь коммерческих и некоммерческих досуговых услуг, предоставляемых населению. Поэтому необходимо раскрыть сущность «индустрии досуга и рекреации» как явления [1, 2, 4].

Необходимо прежде всего отметить, что социально-экономическими предпосылками возникновения индустрии досуга и рекреации в зарубежных странах были такие: увеличение свободного времени (ежедневного, еженедельного, отпускного); сокращение рабочих часов и распространение частичной занятости; рост семейного благосостояния, что открыло новые возможности для организации досуга по собственному желанию; развитие социальной политики (пенсионное обеспечение, медицинское страхование, оплачиваемые отпуска, льготная система, кассы семейной помощи на предприятиях, бюро семейной помощи); сокращение затрат труда и времени на ведение домашнего хозяйства; повышение образовательного и культурного уровня населения; научно-техническое и информационное развитие общества. Эти факторы существенно повлияли на формирование готовности зарубежного общества воспринять современную концепцию досуга и активного отдыха.

Второстепенными, хотя и не менее важными факторами, которые активизировали привлечение населения к активному отдыху, являются: пропаганда средствами массовой информации факторов здорового образа жизни; разработка системы «отдых в кредит»; постоянное обновление, совершенствование и расширение товаров и услуг для активного досуга; систематическое изучение запросов и желаний населения относительно активного отдыха; развитие инфраструктуры учреждений активного отдыха и досуга; улучшение материально-технической базы досуговых учреждений; производство товаров спортивно-рекреационного и туристического назначения.

Объективные предпосылки возникновения и факторы развития сферы активного отдыха способствовали формированию национальных оздоровительных программ в зарубежных странах. Эти программы способствовали решению разнообразных социальных, экономических, идеологических задач.

Воздействия государства, правовых органов, общественных, религиозных организаций, семейного воспитания, которые совпадают с направленностью этносоциальных традиций в этой отрасли, способствуют формированию в обществе представления о желаемом характере досуга, видах занятий в свободное время, а также моральные требования к субъектам рекреационной деятельности. Эти требования регулируют не только индивидуальный, но и общественный досуг и формируют представление об этике досуговой деятельности. Под этикой досуга понимают моральные принципы и духовные ценности, определяющие цели, функции и поведение человека на отдыхе, а также его взаимодействие с окружающими людьми и природой.

Однако, существуют виды досуга, которые не соответствуют этическим нормам, а в некоторых случаях - законам. В отдельных социальных группах распространено такое проведение свободного времени, которое разрушает физическое и духовное здоровье человека (пьянство, потребление наркотиков), пропагандирует циничное отношение к другим людям, увлечение азартными играми.

Выводы. Таким образом, между общественными принципами, культурно-этическими требованиями проведения досуга и конкретными рекреационными занятиями существуют гармоничные связи. Менеджеры рекреации и туризма должны, в первую очередь, руководствоваться законодательно-правовыми рекомендациями в этой сфере. Вместе с тем, нецелесообразным является пренебрежение национальными традициями, массовыми привычками людей в проведении свободного времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова Т.А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации: [учеб. пособие] / Т.А.Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. - 236 с.

2. Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А.Анашкина. – РГА ФКМ, 2006. – 31 с.
3. Андреева О. Досвід організації рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах / О.Андреева, К.Пацалюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. - №1. – С. 51-56.
4. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: [навч. посіб.] / Т.Ю.Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б.Пангелов. – Київ: Академвидав. – 2013. – 160 с. (серія Альма-Матер).

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

САВИНКОВА О.Н., БЕГИДОВА Т.П.

ФГБОУ ВПО «ВГИФК», Воронеж, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты проводимого исследования по созданию всесторонних условий для комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки.

Ключевые слова: студенты, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Abstract: The article presents the results of the research on the creation of the basis for the complex rehabilitation of the disabled people by means of the sports training.

Keywords: students, inner motivation, outer motivation.

Введение. Дети с отклонениями в состоянии здоровья обычно плохо проходят процесс социализации, мало общаются со сверстниками, отмечают свою изолированность. В этом плане занятия спортом играют решающую роль в их реабилитации и социальной интеграции, что обнаруживается в процессе получения высшего профессионального образования.

Исследование ведется по госзаданию Министерства спорта РФ на 2015-2017г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Психические процессы, явления и состояния - ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции – обеспечивают в основном регуляцию поведения. Что же касается его стимуляции или побуждения, то оно связано с понятиями мотива и мотивации. Эти понятия включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, стремлениях, побуждениях, имеющихся у человека, о внешних факторах, которые заставляют его вести себя определенным образом, об управлении деятельностью в процессе ее осуществления [4].

По мнению психологов, личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания [1].

Методы. В работе применялись: педагогические наблюдения, изучение и анализ документальных материалов, анкетный опрос, методы математико-статистической обработки.

Анализ результатов исследования. В настоящее время занятия адаптивным спортом являются важной и неотъемлемой частью комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на их функциональное состояние, развивают творческий потенциал, физические качества, предоставляют возможность самореализации.

Для изучения влияния занятий адаптивным спортом на комплексную реабилитацию и социальную интеграцию лиц с ограниченными возможностями здоровья в Воронежском государственном институте физической культуры был проведен опрос студентов с инвалидностью, направленный на выявление мотивов, побудивших их к занятиям спортом. Результаты обработки опросных листов по методике изучения мотивации занятий спортом среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья представлены в табл. 1.

Наглядно данные табл. 1 показаны на рис. 1.

Таблица 1

Результаты обработки опросных листов по методике изучения мотивации занятий спортом среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Группа	Внутренняя мотивация		Внешняя мотивация	
	в баллах	в % от максимально возможного результата – 75 баллов	в баллах	в % от максимально возможного результата – 105 баллов
1 курс				
Нарушения слуха (1)	58,63	78,2	70,58	67,2
Нарушения опорно-двигательного аппарата (2)	58,47	78,0	72,84	69,4
В среднем по 1 курсу	58,55	78,0	71,71	68,3
2 курс				
Нарушения слуха (3)	51,16	68,2	65,22	62,1
Нарушения опорно-двигательного аппарата (4)	56,67	75,6	68,13	64,9
В среднем по 2 курсу	53,52	71,4	66,46	63,3
3 курс				
Нарушения слуха (5)	56,93	75,9	69,73	66,4
Нарушения опорно-двигательного аппарата (6)	50,43	67,3	64,91	61,8
В среднем по 3 курсу	53,00	70,7	66,82	63,6
4 курс				
Нарушения слуха (7)	54,5	72,7	62,88	59,9
Нарушения опорно-двигательного аппарата (8)	56,65	75,5	71,05	67,7
В среднем по 4 курсу	55,7	74,3	67,42	64,2

По всей выборке (группе) определяется количество баллов, составляющих ту или иную мотивационную структуру. Для внутренней мотивации максимально возможный показатель

составляет 75 баллов. Для внешней мотивации максимально возможный показатель составляет 105 баллов.

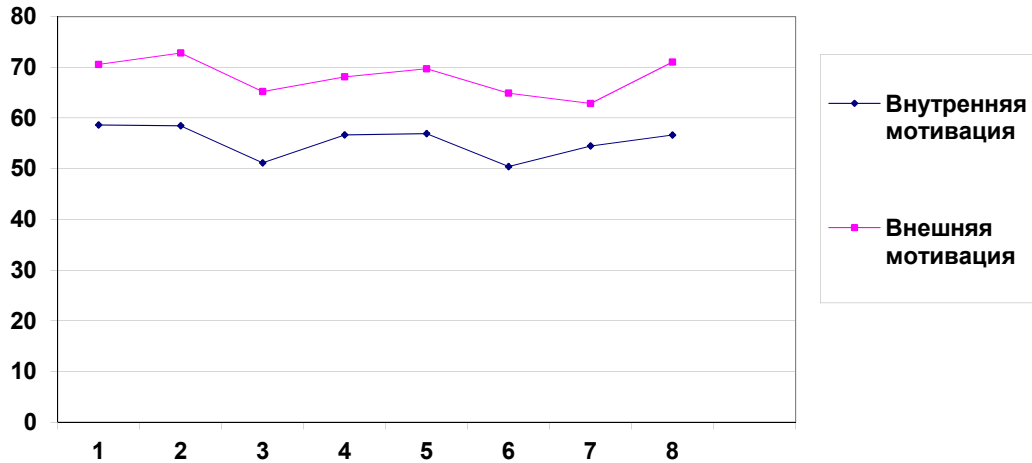


Рис. 1. Распределение показателей внутренней и внешней мотивации по группам студентов-спортсменов

Внутренние мотивы имеют лично значимый характер, обусловлены познавательной потребностью, удовольствием, получаемым от процесса познания и реализации личного потенциала. Преобладание внутренней мотивации характеризуется проявлением высокой познавательной активности студента в процессе учебной деятельности. Овладение учебным материалом является и мотивом и целью учения. Студент вовлечен в процесс познания, и это доставляет ему эмоциональное удовлетворение.

Внешние мотивы характеризуются тем, что овладение содержанием учебных дисциплин не является целью учения, а выступает средством достижения других целей. Это может быть получение хорошей оценки (зачета, «автомата», диплома), получение стипендии, подчинение требованиям тренера, преподавателя или родителей, получение похвалы, признания товарищей и др. При внешней мотивации студент, как правило, отчужден от процесса познания, проявляет инертность, переживает бессмысленность происходящего либо его активность носит вынужденный характер. Содержание учебных дисциплин не является для студента лично значимым [2].

Следует отметить, что внешняя мотивация бывает положительная и отрицательная. Положительная внешняя мотивация является более эффективной, чем отрицательная. Результаты исследований [3] доказано, что для слабых спортсменов характерна внешняя мотивация, а для сильных – внутренняя. Нами не проводилось разделение мотивации на положительно и отрицательно влияющую, поэтому мы не можем сделать вывод о том, положительная это мотивация или отрицательная.

Однако, учитывая, что в одних и тех группах совпали показатели внешней и внутренней мотивации, предположим, что внешняя мотивация все-таки является положительной (табл. 2).

Данные табл. 2 для наглядности изображены на рис. 2.

В практике работы наблюдается положительная взаимосвязь между спортивными результатами и учебной деятельностью студентов с ограниченными возможностями здоровья. Как правило, все они получают стипендию по результатам успеваемости, участвуют в общественной жизни ВУЗа и в проведении научных исследований.

Таблица 2

Результаты обработки опросных листов студентов-спортсменов с отклонениями
 в состоянии здоровья

Внутренняя мотивация		Внешняя мотивация	
в баллах	в% от максимально возможного результата – 75 баллов	в баллах	в% от максимально возможного результата – 105 баллов
1 курс			
52,0	69,3	64,54	61,5
2 курс			
56,93	75,9	69,73	66,4
3 курс			
54,5	72,7	62,88	59,8
4 курс			
50,28	67,0	63,5	60,5

В качестве примера можно привести получение диплома с отличием Заслуженным мастером спорта, многократной чемпионкой и рекордсменкой Европы и Мира по плаванию Ниной Рябовой (спорт лиц с ПОДА) и призовое место в научно-практической конференции студентов Воронежского государственного института физической культуры и Воронежского государственного педагогического университета «Физическая культура, спорт, здоровье в жизни молодежи» мастера спорта международного класса, призера чемпионатов России по легкой атлетике Максима Максимова (спорт глухих).

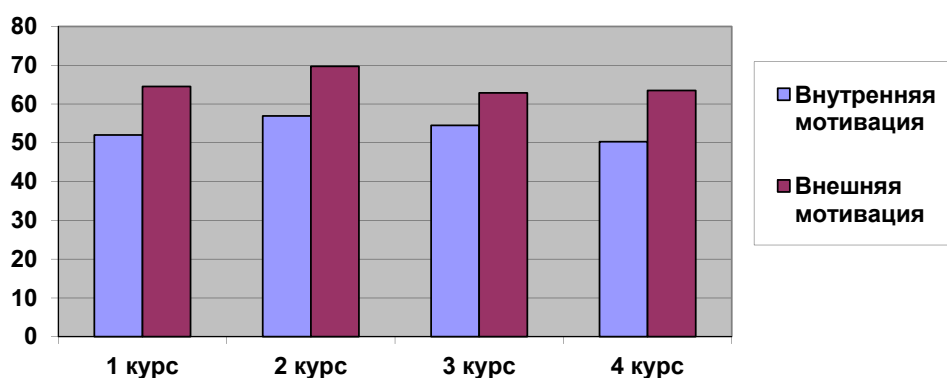


Рис. 2. Внутренняя и внешняя мотивация студентов-спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья

Выводы. Проведенное исследование позволяет заключить, что от силы и структуры мотивации детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным спортом в дальнейшем в значительной мере зависит их социальная интеграция и успеваемость студентов-спортсменов. При достаточно высоком уровне развития мотивации она может

восполнять дефицит специальных способностей или знаний, умений и навыков обучающихся.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуревич, К.М. Дифференциальная психология и психодиагностика: Избранные труды / К.М. Гуревич. - СПб.: Питер, 2008. – 412 с.
2. Дубовицкая, Т.Д. К проблеме диагностики учебной мотивации / Т.Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. 2005. - № 1. - С. 73.
3. Кетько, С.М. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности / С.М. Кетько. - Челябинск, 2005. – 280 с.
4. Пакулина, С.А. Методика диагностики мотивации учения студентов педагогического вуза / С.А. Пакулина, С.М. Кетько // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». - 2010. - № 1. – С. 1-11.

ПЕРЕКРЕСТКИ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

САИНЧУК Н.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В статье исследуются два феномена человеческого существования, которые собственно обуславливают перекресток ценностей физической культуры с ценностями спорта – телесность и игра. Проводится мысль, что спорт и физическая культура в истории человечества проявлялись в разных формах, причём, даже не называясь и не будучи такими, каковыми мы сейчас их знаем, но все эти формы обслуживали не что иное, как запрос на игру и запрос на познание/совершенствование телесности.

Ключевые слова: ценности, физическая культура, спорт, игра, телесность.

Abstract. In article two phenomena of human existence which actually cause the intersection of values of physical culture with sport values – a corporality and game are investigated. The thought is carried out that sport and physical culture in the history of mankind were shown in different forms, and, even without being called and without being such with what we now know them, but all these forms served no other than request for game and request for knowledge/improvement of a corporality.

Keywords: values, physical culture, sport, play, corporeality.

Введение. В физкультурно-спортивной науке постсоветских стран активно начинает развиваться аксиологическая проблематика. Научные исследования и результаты их отображения (в публикациях и диссертациях) все чаще касаются ценностной сферы (аксиосферы) физической культуры и спорта, а это свидетельствует о том, что у ученых есть однозначное понимание того, что ценности этих двух общественно значимых феноменов далеко не раскрыты и адекватно поняты. Фокусировка на этих гуманитарных вопросах является хорошим знаком, который говорит о появлении зрелости в данном науковедении, ведь как и человек должен достичь определенного возраста, чтобы ставить экзистенциальные (смысло-жизненные) вопросы, так же и каждая наука в своем развитии после эмпирических накоплений не может обойтись без подобных аксиологических этапов, что в философии науки (по

Т. Куну) называются революционными, ведущим к установлению новой парадигмы и развитию конкретной науки иногда даже на кардинально иных началах.

Впрочем, за последние десятилетия свободных от догматов научных изысканий фундаментального продвижения в раскрытии аксиосферы физической культуры и спорта так и не намечилось. Более того, даже до сих пор спорт и физическая культура рассматриваются как имеющие одни и те же ценности. Так ли это? Всегда ли это так? Насколько правомерно продолжать советскую традицию отождествления ценностей физической культуры и спорта? Тогда декларировалось, что физическая культура и спорт стоят на принципах единых ценностей с одним целевым (идеологическим) назначением – воспитание всесторонне гармонично развитой личности для строителя коммунизма. Подтверждением есть лозунг «Каждый спортсмен ударник, каждый ударник спортсмен!»! Сегодняшнее научное видение аксиосферы физической культуры и спорта больше тяготеет к утверждению, что они разные. Те ценности, которые являются предпочтительными в физической культуре (здоровье), вообще не превагируют в спорте, который строится на других значимостях (победа-вознаграждение, успеха). Это уже не маскируется и воспринимается как само собой разумеющееся. Поэтому актуальным для физкультурно-спортивной науки является предотвращение подобных перекосов (речь идет об исключении однобокости в понимании аксиосферы спорта и физической культуры) в будущем, а это возможно только при условии познания ядра ценностей физической культуры и спорта. Отсюда, возникает другой не менее важный вопрос: «Как этого достичь?».

Феноменология, как одно из доминирующих направлений в философии XX в., и даже теперь в XXI в. не утратив своей жизненности, предлагает метод «феноменологической редукции», который направлен на проникновение в суть изучаемого явления, освобождая по ходу операции сознание от натуралистических установок. Преимущества этого метода представляется целесообразным в операции познания ценностей физической культуры и спорта. В таком ключе рассмотрение ценностей физической культуры и спорта будет осуществляться в другом парадигмальном поле, которое будет воспринимать нормальным как общее, так отличительное в этих общественно значимых феноменах. А это возможно лишь при рассмотрении перекрестков ценностей физической культуры и спорта.

Поэтому следует выяснить имеющиеся перекрестки ценностей физической культуры с ценностями спорта с помощью проникновения в ядро этих феноменов.

Методы. Абстрагирование, феноменологическая редукция.

Результаты исследования. Сегодня аксиосферы физической культуры и спорта очень сложно отождествлять, они, безусловно, разные. Этот факт является следствием социально-исторического этапа XX века, который способствовал тому, что физическая культура и спорт сумели выкристаллизоваться к представлению собственных ценностей. Это большой прорыв, даже невзирая на то, что физическая культура и спорт слишком чувствителен (иногда привязан) к культурологическим ценностям как национальным, так и международным, что изрядно может подпортить объективное рассмотрение. Но, тем не менее, есть точки соприкосновения в ценностях этих двух феноменов, которые лежат очень глубоко (они истоковые), но в то же время всегда на поверхности. Остановимся на двух феноменах человеческого существования, которые, собственно, и обуславливают перекресток ценностей физической культуры с ценностями спорта. Речь идет о *телесности* и *игре*.

Спорт и физическая культура в истории человечества проявлялись в разных формах, причем, даже не именуясь и не существуя такими, какими мы сейчас их знаем, но все эти формы обслуживали не что иное, как запрос на игру и запрос на познание /совершенствование телесности.

1. *Игра как ценностное пресечение спорта и физической культуры.* Ценностным перекрестком спорта и физической культуры является игра, которая без преувеличения, была их точкой бифуркации, когда общественные ценности трансформировались и игра пошла путем десакрализации. Как в физической культуре, так и в спорте игра чрезвычайно весома, и без этой сущностной (имманентной) основы эти два феномена выглядят неполноценными и скучными. Особенно это утверждение подходит к спорту. Борьба в спорте (как с соперником, так и с собой или снарядом) должна подчеркивать игровую природу: это и выражение лица, и чрезвычайная сосредоточенность; это производство присутствия через перформанс и эпифания (по Х.У. Гумбрехту); это страх и трепет перед поединком или схваткой; это неподдельная эмоция; это самоотдача и жертвенность, риск и готовность положить все на алтарь победы; это также хитрость и коварство и, в конце концов, это арете (стремление к совершенству) и многое другое. Разве это не игровые моменты в спорте? Представляется, что именно игровые. Забрать все это – и что мы тогда получим? Скорее всего, всплывет типичное прагматическое лицо спорта, как чисто соревновательной деятельности, ведь в основе спорта – агон, для которого победа далеко не второстепенная вещь. Игра наделяет спорт животворящей силой, впрочем, природа игры, чего не скажешь о спорте, не поддерживает (а иногда даже исключает) такую самоцель, как победа; у нее другие значимости – ее атрибуты в свободе, а победа порождает стремление и допускает окольные пути, даже внутри строгих правил, которые ограничивают, а, следовательно, угрожать свободе игры. Спорт с игрой хотя бы обеспечивают арете, без игры будем иметь исключительно агон. В современном спорте архиважным является *fair play* (*честная игра*), а это еще раз доказывает, что игра в спорте десакрализована. Спорт не провозглашает *чистой игры*, он ратует исключительно за *честную игру*, подчеркивая тем самым главенствующую роль правил. В противном случае, когда самоцелью ставилась бы *чистая игра*, спорт должен был бы раствориться или редуцироваться к игре.

Профессор социологии спорта Карл-Хайнер Беттер пишет: «... код большого спорта – это либо победа, либо поражение. И ничего между ними – либо победа, либо поражение. И не Fair Play, а победа или поражение – а это своего рода, как бы сказать, агрессивный код. И этот код сейчас глобализируется. Вы можете применить это к любой национальной спортивной системе, и этот тип кода становится все более и более интересным» [3, с. 570].

Этими словами немецкий ученый охарактеризовал систему ценностей, которая сегодня действует в спорте высших достижений. Награда *fair play* очень высоко ценится в спорте. Очевидно, это обусловлено не только тем, что нечестности в спорте с лихвой, но и определенной данью игре. Чем выше ранг спортивных соревнований, тем больше игры вокруг самой игры. Игра должна господствовать везде, она должна витать в воздухе, ею должны «задышаться/захлебываться» зрители /телезрители, функционеры и сами спортсмены. Они должны попасть в турбулентность игры, они просто не могут не стать жертвами игры, потерять (хотя и на время) связь с реальностью и предстать в новых ипостасях и увидеть новые измерения собственной жизни. Вот она чарующая игра в спорте.

Без игровой «начинки» физическая культура также превращается в банальность типа утренней гигиенической гимнастики с целью пробудить организм от сна, мобилизовать системы и функции организма и др. Но с игрой физическая культура это нечто иное – это «пылающие сердца». Игра в физической культуре находится как бы за кулисами, поэтому в современной социокультурной ситуации физическая культура проигрывает спорту в игровой зрелищности, впрочем, определенный реванш наблюдается в не менее важном ценностном перекрестке – запросе на обработку (познание/совершенствование) телесности. Именно в обращении с телесностью физическая культура представляется более гуманной, чем современная спортивная культура.

2) *Телесность и обращение с ней как ценностный перекресток физической культуры и спорта.* Желание более разностороннего познания уникальности и загадочности человеческой телесности издревле мотивировало пытливые умы на эксперименты как мыслительные, так и практические. Испытания человеческой телесности в истории её «расшифровок» приобретали разные формы и с помощью разных средств, иногда изощренных и очень циничных. Но атлетика (позже физкультура и спорт) была одним из тех немногих гуманных форм, которые позволяли узнать о возможностях человеческого тела посредством двигательных возможностей. Отношение к человеческой телесности, а следовательно к спорту и физической культуре, как и прежде, определяется настроениями, которые царят в культуре данного народа, в его мировоззренческих, т.е. философских, политических, нравственных, религиозных установках.

С. Ласкене и В. Чингене пишут: «Телесный этос может быть объектом интерпретации социальной философии, поскольку он связывается с верой, идеологиями, иначе говоря, с канонами общественных ценностей. Телесные упражнения и спорт различных обществ в этом отношении должны различаться по способу анализа и интерпретации "социального творчества" [2, с.123].

Отсюда ценности и функции спорта в конкретную историческую эпоху ученые предлагают обосновывать господствующей культурной парадигмой. Это только подтверждает выдвинутый тезис, что физическая культура и спорт идеально отображает те тенденции, которые царят в культурно-цивилизационном континууме народов, обществ в конкретную историческую эпоху.

Ведь сегодня с трудом можно представить легальное проведение гладиаторских игр с их жестокостью к телесности и смертельными исходами. Для тогдашних людей и их ценностных ориентаций это было нормой и ничего дурного в этом не было.

Тело в сфере физической культуры и спорта выступает объектом эстетического восприятия, культивирования и саморазвития человека. В.А.Косяк пишет: "оценочной же, эмоциональное отношение человека к собственной телесности, а значит, и к формам своей двигательной деятельности, всегда определяли содержание спорта в любую эпоху и в любом типе культуры" [1, с 12].

Ценность телесности в спорте и физической культуре разная, но общим для них является ее значимость. Телесность есть их перекресток.

Спортсмены расплачиваются своими телами и их направление идет в сторону эксплуатации тела. Телесность спортсмена подчинена игровой зрелищности, это тела-машины, которые должны удивлять и показывать пределы человеческих возможностей. Телесность в спорте лишь средство достижения цели и не более того.

Физическая культура же ближе к пониманию телесности, но исключительно когда есть нацеленность на восприятие и понимание тела. Только в таком случае возможна реализация древнегреческих принципов (идеалов) Пайдея (παιδεία) и достижения калокагатии (идеал воспитания человека). В аксиосфере физической культуры телесности отведена ведущая роль, она выступает целью на пути формирования полноценно (телесно и духовно) развитой личности.

Поэтому, сегодня настало время к переосмыслению физкультурно-спортивной парадигмы и жизненно важно развивать перспективные направления спасения человеческой телесности [4].

Выводы. Физическая культура и спорт в XX и XXI веке, утвердились как две неотъемлемые составляющие мировой культуры, хотя, еще до начала XX в. развертывание этих феноменов в такой постановке и масштабах трудно было бы и представить.

Такая роль и значение этих двух феноменов для современности диктует потребность более пристально взглянуть на игру и телесность в осмыслении аксиосферы физической культуры и спорта.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Косяк В.А. Эпистемология человеческой телесности. / В.А.Косяк. - Сумы: ИТД «Университетская книга. - 2002. – 362 с.
2. Ласкене С. Возможности анализа спорта как социального феномена / С. Ласкене, В. Чингене // Социологические исследования, 2007, №11. – С.117-125.
3. Мильштейн О.А. Олимпийская сага: олимпиадики, жрецы, пилигримы (историко-социологические очерки). Книга 1. Олимпиадики. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 744 с.
4. Саинчук Н.Н. Глобальный двигательный кризис как толчок к переосмыслению физкультурно-спортивной парадигмы. В поисках перспективных направлений спасения телесности / «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII международный научный конгресс. Материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т1. – С. 323-326.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СТЕПАНЯН А. Г.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация: В итоге социологического опроса установлены особенности формирования профессиональных компетенций у студентов – будущих бакалавров педагогики. Определены уровни их готовности к преподаванию отдельных разделов государственной программы по предмету «Физическая культура» в различных классах общеобразовательной школы с использованием инновационных педагогических технологий.

Ключевые слова: физкультурное образование, информационно-коммуникационная компетентность, профессиональные компетенции, учитель физической культуры.

Abstract. As a result of a sociological survey the features of the formation of professional competencies of the students - the future bachelors of Pedagogy were established. The levels of their readiness to teach the separate sections of the state program on the subject "Physical Culture" in various classes of secondary school with the use of innovative educational technologies were defined.

Введение. Нынешний этап развития современного общества характеризуется информатизацией процессов. Очевидно, что наиболее высокого результата достигают те государства, в которых одним из главных направлений государственной политики является модернизация образовательной системы, основанная на современных информационно-коммуникационных технологиях [3].

Осознание этого факта требует по-новому рассмотреть процесс подготовки будущих педагогов, в том числе учителей физической культуры и перестроить содержание физического воспитания. В связи с этим, одним из ключевых направлений высшего физкультурного

образования является модернизация содержания и методики подготовки будущего учителя физической культуры [1]. Современный учитель физической культуры становится носителем перестроечного содержания физкультурного образования, организатором педагогических условий, обеспечивающих продуктивность профессиональной деятельности [2].

Сегодня учитель физической культуры должен строить свою профессиональную деятельность в соответствии с современными требованиями, то-есть должен владеть основами профессиональной компетентности. В основе профессиональной компетенции учителя физической культуры своё ключевое место занимает информационная компетентность, владение которой становится обязательным условием для успешного проведения современного урока физической культуры. По этой же причине возникает потребность широкого применения информационных технологий в процессе подготовки будущих учителей физической культуры путём повышения их информационной компетентности и мировоззрения [4].

Методы. Для определения уровня информационно-коммуникационной компетентности будущих учителей физической культуры, а также для обоснования путей их формирования в процессе профессиональной подготовки, мы провели социологический опрос с помощью специального опросного листка, который состоял из 15 вопросов. Каждый вопрос имел свои варианты ответов, а также давал возможность респондентам выразить свою позицию относительно конкретного вопроса. Исследования проводились среди 148 студентов-будущих бакалавров педагогики Армянского государственного института физической культуры с квалификацией учителя по специальности “Физическая культура и спорт”.

Результаты исследования и их обсуждения. Среди опрошенных 21.5% имели отличную, 30.6%-хорошую и 47.9% удовлетворительную успеваемость. В итоге было показано, что абсолютное большинство студентов (81.6%) с удовольствием принимали участие в педагогической практике, 14.3% затруднились ответить на этот вопрос и только 4.1% студентов с неохотой относились к этому возможному разделу учебного процесса. Довольно интересную картину показал анализ результатов вопроса относительно выбора профессии учителя физической культуры. Так, выяснилось, что 45.9% студентов заинтересованы и любят профессию учителя физической культуры, 36.7% затруднились ответить на этот вопрос и только 17.4% отрицательно отозвались о профессии учителя физической культуры.

Цель следующего вопроса - выяснение уровня информированности студентов об изменениях, происходящих в процессе преподавания предмета “Физическая культура” (рис. 1).

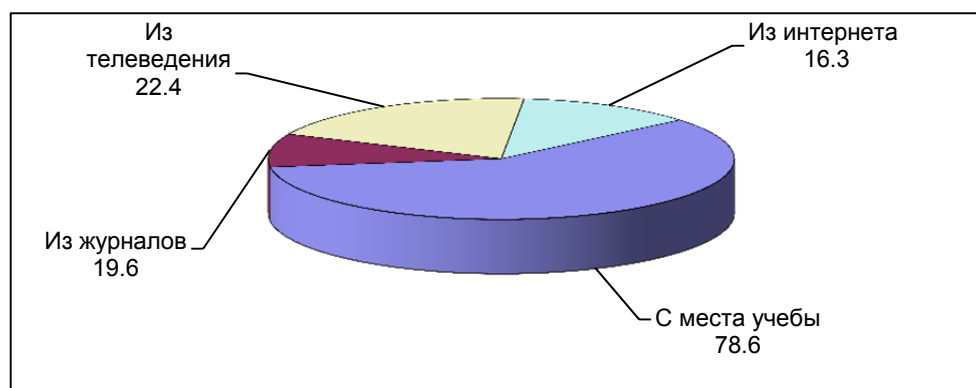


Рис. 1. Источники информации будущих учителей физической культуры, в процентах

Оказалось, что студенты основную информацию получают с места учёбы (78.6%), из научно-популярных журналов (19.6%), из телевидения (22.4%) и из интернета (16.3%). К сожалению, 17,3% респондентов совершенно не информированы об изучаемом вопросе. Это,

по всей видимости, недопустимое явление, которое требует своего предметного осмысления и принятия конкретных решений.

В связи с глобальными изменениями, происходящими в сфере высшего образования, нас интересовало, в какой степени будущие учителя физической культуры готовы к преподавательской деятельности в начальных классах. Результаты опроса показали, что 17,3% студентов полностью готовы к этой работе, 31,6% готовы, но частично, а 51,1% откровенно отмечают, что не готовы к осуществлению этого процесса (рис. 2).

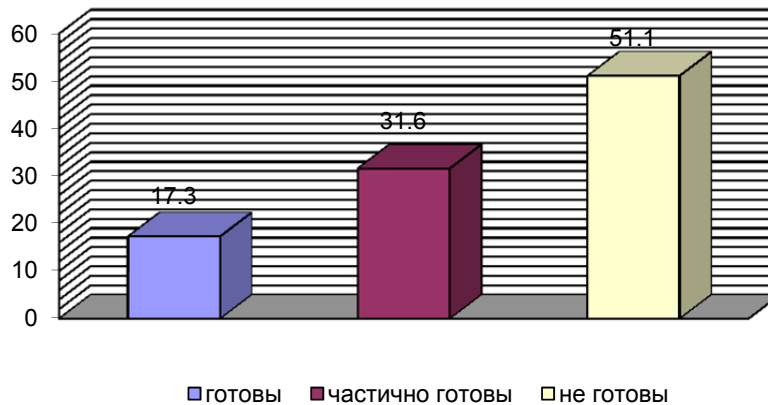


Рис. 2. Уровень готовности будущих учителей физической культуры к преподаванию в начальных классах, в процентах

Что касается наличия компетенций и готовности преподавания в средних классах общеобразовательной школы, то получена совершенно обратная картина (рис. 3). Оказалось, что будущие учителя в силу своих знаний и умений в два и более раза больше готовы к преподаванию предмета в 5-9 классах.

В связи с этим особый интерес представляют данные о том, какие же конкретно разделы государственной программы по предмету “Физическая культура” более предпочтительны для будущих учителей.

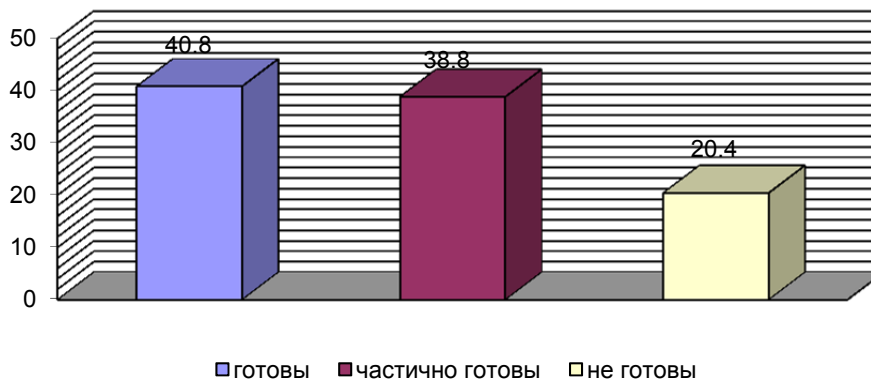


Рис. 3. Уровень готовности будущих учителей физической культуры к преподаванию в средних классах, в процентах

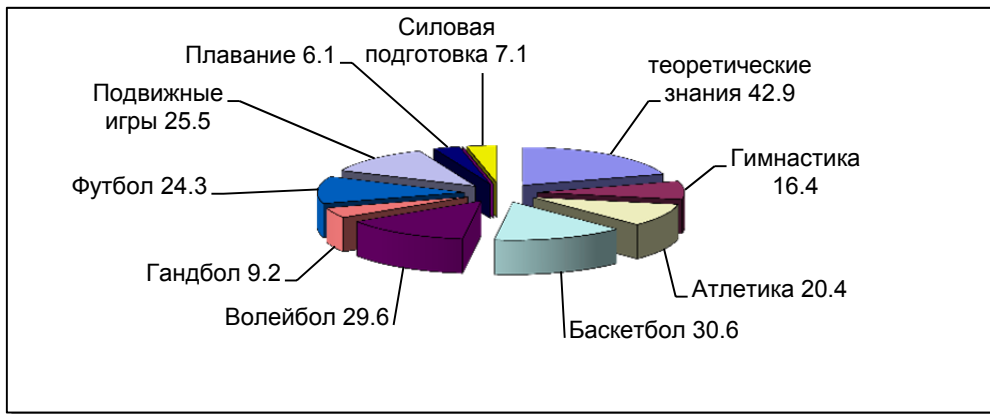


Рис. 4. Уровень готовности будущих учителей физической культуры преподавать отдельные разделы школьной программы, в процентах

В итоге социологического опроса (рис. 4) выяснилось, что больше всего респонденты готовы преподавать “Основы знаний” (42.9%). Что касается практического раздела, то предпочтение студенты отдают преподаванию баскетбола (30.6%), волейбола (29.6%) и др. В то же время будущие преподаватели не совсем готовы к преподаванию учебного материала по выбору.

С целью более глубокого осмысления полученных данных нам также удалось выявить причины, мешающие реализации отдельных разделов государственной программы (рис.5). Удалось установить, что причинами являются отсутствие необходимых практических компетенций (30.8%), низкое материально-техническое обеспечение (21,2%), отсутствие необходимых теоретических знаний (16,1%), отсутствие личного интереса (14,3%), слабое умение общаться с детьми (8,2%), неправильная профессиональная ориентация (9,4%).



Рис. 5. Причины, препятствующие успешной реализации программных разделов предмета “Физическая культура” в процентах

Логика данного исследования, естественно, преследовала цель выявить место и значимость использования компьютерной техники в учебном процессе по предмету “Физическая культура”.

Так, установлено, что 85,7% будущих учителей в той или иной степени владеют компьютерной техникой, умеют работать с разными программами, а 74.5% постоянно пользуются интернетом, из них 12.3% для выполнения самостоятельных работ, 9.3% для сбора профессиональной информации, 78.4% для общения.

К сожалению, лишь каждый десятый респондент прибегает к помощи интернета с целью повышения профессиональных знаний.

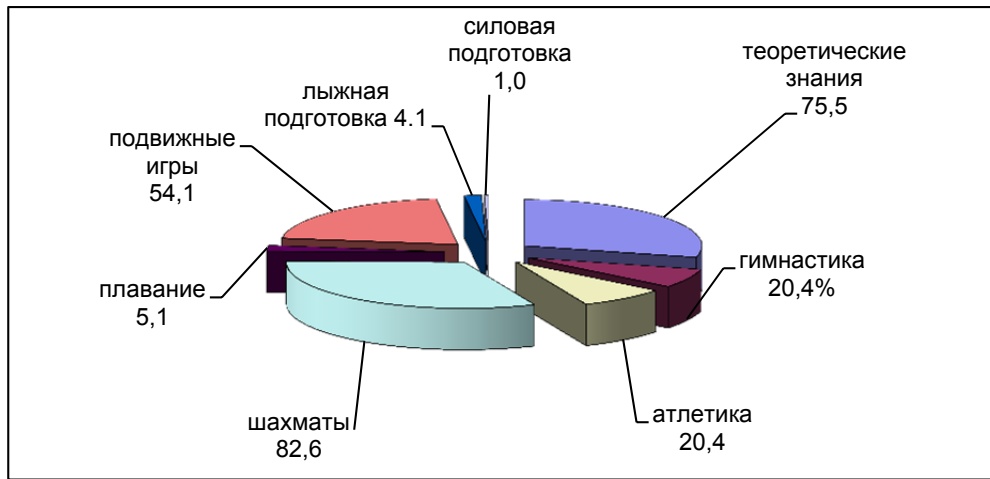


Рис. 6. Целесообразность применения компьютера при преподавании отдельных разделов программы по предмету "Физическая культура" в процентах

Особую важность в сфере глобальных изменений в образовательной системе приобретает внедрение компьютерной техники в учебном процессе по физической культуре. К сожалению, лишь пятая часть специалистов утверждает значимость этого явления.

В то же время, как видно из рис. 6, мнения учителей физической культуры неадекватны относительно использования компьютерной техники при преподавании отдельных разделов государственной программы. Единодушно было признано, что более целесообразно применение компьютера в процессе преподавания шахмат (82.6%), теоретических знаний (75.5%), спортивных игр (54.1%), атлетики (20.4%). Очень низкий процент составляют силовая подготовка, лыжная подготовка и материал по выбору.

Выводы. Таким образом, обобщая результаты данного исследования, следует отметить, что реформирование системы высшего физкультурного образования, естественно, связано с разработкой и вопросов компетентностного подхода. Становление компетентности обусловлено, как это видно из результатов данного исследования, освоением определенного опыта и конкретных специальных знаний, что в конечном итоге приводит к повышению уровня компетентности в сфере физкультурного образования. Поэтому в образовательном процессе у студентов высших физкультурных вузов необходимо предметно формировать и развивать профессиональные компетенции, определяющие готовность к педагогической деятельности.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова Е. Д. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к инновационной деятельности в школе Барнаул, автореферат дис... кпн, 2002.

2. Певицына Л.М. Научно-методические аспекты совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры в процессе повышения квалификации. автореферат дис... кпн, Ростов-на-Дону, 2007.
3. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре и спорту //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №2. ст. 26-29.
4. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ստեփանյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի ժամանակակից դասի որոշ արձանդահատկություններ, // «Մանկավարժական միտք», 2010, N1 էջ 65-69:

ПЕРЕГОВОРНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В СПОРТЕ

СЕЙРАНОВ С.Г., БОГОМОЛОВА М.Н.

Московская государственная академия физической культуры,
 Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
 Президенте РФ, Москва, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена основным правилам переговорного процесса. Рассматриваются виды и классификация переговоров, а также особенности подготовки и проведения. Подробно разбирается каждый этап. Приводятся рекомендации и советы по проведению переговоров на высоком коммуникативном уровне.

Ключевые слова: переговорный процесс, эффективная коммуникация, оппонент, партнер, сотрудничество.

Abstract. This article is devoted to the basic rules of the negotiation process. The types and classification of the negotiations are discussed and also peculiarities of preparation and conduct of the negotiations. Each stage is detailed. Guidelines and recommendations are given for carrying out the negotiations on a high communicative level.

Key words: the negotiation process, effective communication, opponent, partner, cooperation.

Введение. Необходимость владения знаниями и навыками коммуникации диктуется практическими потребностями современной физкультурно-спортивной деятельности. При этом для будущих специалистов в области спорта изучение норм, правил и стилей коммуникации является обязательным в соответствии с Государственным образовательным стандартом [1, 4].

Одним из активных видов коммуникаций в спортивной деятельности являются деловые переговоры. Деловые переговоры – это инструмент установления деловых связей, координация совместной деятельности, решение проблем, разрешения конфликтных ситуаций. Деловые переговоры – это искусство общения, искусство речи и дипломатии. Успешные переговоры – это, прежде всего, эффективная коммуникация. С точки зрения психологии искусство деловых бесед и переговоров – наука понимать друг друга, создавать такие условия, когда ваш партнер убеждает сам себя, что ваши предложения ему необходимы. Понимание своего партнера – одна из главных психологических предпосылок успеха ведения переговоров [2,4].

Ведение переговоров - специфическое умение, которое следует включать в арсенал необходимых навыков практически любому спортивному специалисту. Ведь каждый спортсмен, тренер, чиновник, ученый, преподаватель, студент должен иметь практические навыки и умения договариваться в ситуациях расходящихся интересов, что должно предотвращать нежелательные последствия различных трудных ситуаций, которые возникают в спортивной сфере довольно часто. Важно не только преодолевать трудности, возникающие при переговорах, но и делать это грамотно.

Для того чтобы добиваться успеха на переговорах для начала необходимо изучить основные правила, а затем практиковаться в их применении. В спортивной сфере высоко ценится умение не только верно организовать, но и провести переговоры.

У каждых переговоров есть цель. В противном случае – это будет всего лишь обмен мнениями, не дающий никакого результата. Обычными являются ситуации, когда у вас одна цель, а у ваших оппонентов - другая. Но, в любом случае, для каждой проблемы необходимо найти решение, удовлетворяющее все стороны переговорного процесса. Поэтому следует понимать, что основная цель любых конструктивных переговоров - достижение взаимовыгодного соглашения. Учитывая, что переговоры являются инструментом урегулирования деловых отношений, постановка и выбор целей может меняться в зависимости от ситуации. Например: установить деловые отношения с партнерами, урегулировать конфликтную ситуацию, установить контакт между сторонами, обменяться имеющейся информацией, достигнуть определенных конкретных результатов совместной деятельности, прийти к взаимному соглашению (подписать договор, контракт и т.д.).

Для успешных переговоров необходимо до их начала составить не менее двух предложений или программ: программу «максимум» и программу «минимум». Вторая необходима для того, чтобы, в случае отказа от первой, переговорный процесс не зашел в тупик и не прекратился. Так, узнав о намерениях вашего оппонента, вы можете изменить свои цели или программу.

Для четкой цели переговоров необходимо определить их предмет. Предмет переговорного процесса - это ключевое понятие, так как неправильно трактуя его, рискуете быть неверно понятым другой стороной. Предмет переговоров должен быть четко сформулирован после осознания интересов сторон [2, 3, 4].

Немаловажно уметь просчитывать интересы оппонентов для того, чтобы более точно подготовиться к диалогу. Интересы сторон редко совпадают. И, если вдруг такое случается, то договориться бывает несложно. Гораздо труднее, если интересы совершенно противоположны. В этой ситуации необходимо применять все свои умения, навыки и опыт, особенно, если сохранение отношений с партнерами очень важно.

Представляя партнерам свою позицию относительно предмета переговоров, вы даете свое видение проблемной ситуации и пути ее решения. По сути, позиция - это тезис, который требует четкой формулировки и доказательного представления. Поэтому необходимо научиться определять свою позицию ясно и четко, а также излагать ее лаконично и конкретно.

Предмет переговоров должен быть согласован заранее. Определить основную проблему переговоров бывает достаточно трудно, так как конфликтная ситуация обычно затрагивает несколько сфер интересов.

Процесс переговоров включает в себя несколько стадий: организация переговоров, подготовка к переговорам, ведение переговоров, завершение переговоров, анализ итогов переговоров.

Подготовку к переговорам желательно осуществлять всем ее участникам. От того, насколько качественно будут решены задачи этого этапа, во многом зависит и результат переговорного процесса. Этап подготовки к переговорам включает в себя: определение пробле-

мы, требующей решения; сбор информации о предмете переговоров, формулировку предмета переговоров; определение интересов сторон; определение цели (подцелей); сбор информации о сторонах, выявление интересов сторон; определение зоны пересечения интересов; определение объективных критериев по формированию пакета предложений; подготовку запасных вариантов; стратегическое планирование; тактическое планирование; разработку системы убеждения (аргументы и факты).

Сбор информации - это важнейшая часть подготовки к любому делу, а уж тем более к переговорам. В качестве тщательной подготовки к переговорам в порядке очередности необходимо узнать о ваших оппонентах следующее: их интерес в переговорах, примерные ожидания, возможные точки соприкосновения, их увлечения, политические убеждения, отношение к вам и вашей организации, зависимость (независимость) от других участников переговоров, зона пересечения интересов. Эта зона представляет собой точку согласия, от которой необходимо исходить для решения дальнейших вопросов.

Главными отличиями в поведении на переговорах является внутренний настрой каждой из сторон, выбранный в соответствии со следующими установками: идти «напролом» во что бы то ни стало; подстроиться под другую сторону в переговорах для достижения лучшего результата; выждать новую информацию для корректировки действий.

Этап ведения переговоров - это кульминационный момент, в котором нет места для ошибок и неточностей. На встречу с другими участниками переговоров необходимо собирать команду настоящих профессионалов, специалистов в своей области. Каждый из них должен быть знаком с подготовительными работами, выбранной стратегией, тактиками [3,4].

Вести переговоры намного труднее, чем представляется во время подготовки к ним. Ведение переговоров включает в себя: оценку ситуации, подачу позиции, защиту позиций (аргументацию), контраргументацию.

Всегда приятно иметь дело с теми, кто слушает тебя и находит взаимную выгоду для обеих сторон. Деловые коммуникации - это важнейшая часть любого процесса взаимодействия, поэтому и коммуникативные навыки очень высоко ценятся в современном мире, особенно если ими обладают люди, непосредственно участвующие в переговорном процессе.

Контроль эмоций позволяет внимательнее и сосредоточеннее слушать собеседника. Негативные чувства мешают осмыслить сказанное, отвлекают от сути. «Контролировать чувства и подавлять их – это не одно и то же. Если вы пытаетесь подавить свои чувства, то это не только может навредить вашему здоровью, но и не позволит добиться взаимопонимания с другой стороны. Можно попытаться выразить свои чувства, никого не обвиняя, то есть, ответственность за свои чувства вы берете на себя» [1].

Умение слушать всегда ценилось очень высоко. Это требует терпения и самодисциплины, навыков невербального общения. Применяя этот подход, вы знаками, мимикой и прочими невербальными методами показываете собеседнику, что заинтересованы в его словах, одобряете их.

Последние исследования определили, что при переговорах общее впечатление собеседника на 7 % зависит от того, что вы говорите; на 38 % - каким тоном вы это говорите [2, 3, 4]. (Важно чтобы то, что вы говорите, соответствовало тому, как вы это говорите). Это совсем не значит, что вы должны полностью менять свою манеру говорить, однако попытайтесь это сделать хотя бы на время переговоров.

Умение продуктивно и бесконфликтно вести деловые переговоры – необходимое качество для того, кто хочет добиться успеха, а также является показателем общей культуры человека. Формулируйте свои требования в доступной, но четкой форме.

Не стоит забывать о том, что стороны переговорного процесса имеют свои интересы. Для конструктивного переговорного процесс необходимо учитывать несовпадение интересов

и, по возможности, моделировать процесс обсуждения. Для этого можно пригласить модератора от независимой стороны, личность которого утверждается всеми участниками переговоров. Модератор необходим, когда переговоры вызваны острой конфликтной ситуацией и когда это не первая попытка достигнуть взаимного соглашения. С другой стороны, если модератор может помешать ожидаемому исходу обсуждения, лучше не соглашаться на его присутствие и скорректировать регламент встречи. Но нужно просчитать результаты такого поведения, как, например: стороны поймут, что ваш подход к переговорам далек от корректного, и они, в свою очередь, перестроят свою стратегию поведения; стороны могут отказаться от переговоров вообще [2].

Завершение переговоров включает в себя следующие моменты: подведение итогов; резюмирование предложений; сохранение контактов; договоренность о следующей встрече, в случае необходимости.

В переговорах в сфере спорта, как в виде коммуникативной деятельности, можно выделить два их вида: стандартные и нестандартные. Стандартные - это наиболее распространенный вид переговоров. Всем сторонам известны основные причины, проблемы, которые необходимо обсудить. Нет явного недостатка информации. Цель стандартных переговоров - согласовать некие детали определенной ситуации (к примеру, известна сама ситуация, и стороны либо не торопятся полностью ее изменить и сразу завершить переговорный процесс, либо ситуация всех, в целом, устраивает, и стороны стремятся обговорить отдельные аспекты делового сотрудничества).

Нестандартные переговоры - это всегда новая ситуация, к которой по каким-либо причинам не удалось подготовиться заранее, но у каждой из сторон могут быть неявные и нестандартные цели, а также неполная или неточная информация о предмете обсуждения. Обычно, нестандартные переговоры предполагают несколько этапов для достижения результата. В отличие от некоторых стандартных видов переговоров, здесь всегда есть много изменчивых, неочевидных или неподдающихся контролю факторов, влияющих на ситуацию [2].

Партнерские переговоры - это переговоры, в ходе которых стороны объединяются и достигают взаимовыгодных результатов. Такой вид переговоров уместен, когда у сторон есть стремление к долгосрочному сотрудничеству и партнерству. Интересы участников не противоположны друг другу. Компромисс на переговорах не ущемляет интересов ни одной из сторон.

Для завоевания доверия оппонента надо постараться создать дружественную атмосферу, особенно, когда нужно найти компромиссное решение в дальнейшем сотрудничестве. Иногда этот эффект достигается с помощью неформальной обстановки (за чашкой чая или кофе). Можно использовать удобные мягкие стулья, слегка приглушенный свет, то есть, задействовать любые средства для создания уюта, чтобы каждый мог почувствовать себя в комфортной обстановке. Используя эту тактику, человек улыбается, демонстрирует искреннюю заинтересованность в словах собеседника, желание помочь ему и найти верное решение. В ходе беседы высказываются комплименты, признаются заслуги и профессионализм партнеров. Демонстрируется открытость позиций, направленная на стимулирование собеседника к совместному решению проблемы [1, 2, 3].

Выводы. Качество ведения переговоров в спортивной сфере позволяет получить желаемую свободу действий различным специалистам в области спорта. При этом каждый из них может открыть возможность изменить свои отношения с другими людьми в нужном для себя направлении.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомолова, М.Н. Влияние этики на построение взаимоотношений в сфере делового общения / М.Н. Богомолова, С.Г. Сейранов, Ю.Н. Юрьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 5 (123). - С. 40-44.
2. Сейранов, С.Г. Основы социокультурных коммуникаций: учебное пособие / С.Г. Сейранов, М.Н. Богомолова, А.Н. Таланцев // Малаховка: МГАФК, 2015. - 136 с.
3. Сейранов, С.Г. Трансформация управленческих отношений в современной системе спортивных соревнований / С.Г. Сейранов // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 10.
4. Сейранов, С.Г. Переговорный процесс как инструмент установления деловых связей / С.Г. Сейранов, М.Н. Богомолова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 5 (123). - С. 248-254.

ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

ФЕДОРОВ А.И., ИСЕРГЕПОВ К.Ш.

Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет) Челябинск, Россия

Аннотация. В исследовании показана актуальность изучения отношения подростков к своему здоровью; выполнен анализ показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью (самооценка здоровья, медицинская информированность, ценностные установки в сфере здоровья, деятельность подростков по отношению к своему здоровью).

Ключевые слова: здоровье подростков, отношение подростков к своему здоровью как социальный феномен.

Abstract. The study shows the relevance of the study of adolescents' attitude towards their health; the analysis of the indicators characterizing the attitude of teenagers to health (self-reported health, health awareness, values in the field of health, adolescents' activities in relation to their health).

Keywords: adolescents' health, adolescents' attitude towards their health as a social phenomenon.

Введение. Актуальность проблемы изучения отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных (эндогенных) факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков, в частности.

Во-вторых, для современных российских подростков характерен относительно низкий уровень медицинской информированности, культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (*медицина стала преимущественно платной*) [2, 3, 5, 6].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90% российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников [4].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Отношение отдельного человека к здоровью может быть охарактеризовано следующими показателями: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

Методика и организация исследования. Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы «*Health Behaviour in School-aged Children*». Исследование проводилось в феврале-марте 2010 года на базе общеобразовательных школ гг. Екатеринбург, Челябинска, Тюмени (Российская Федерация) и г. Костаная (Республика Казахстан).

Всего в исследовании приняли участие около 3000 подростков.

В качестве основного средства для сбора информации использовалась специально разработанная анкета, включающая 126 вопросов, объединенных в несколько смысловых блоков.

Изучались такие характеристики, как: мнение подростков о собственном физическом, психическом и социальном состоянии; «социальный портрет» учащихся; социальные условия жизни и деятельности; вредные привычки; знания в сфере здоровья; особенности взаимоотношений в семье, со сверстниками и друзьями; особенности питания; показатели поведенческого риска; уровень физической активности.

В ходе исследования создана электронная база социальных данных, которые в дальнейшем были обработаны с помощью программы SPSS 11.0 (статистический пакет для обработки социологических данных).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью. В частности, установлено следующее.

Оценка (самооценка) подростками своего здоровья. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя самооценку человеком своего физического и психического состояния.

Установлено, что показатели самооенок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста.

В частности, 30,5% мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0% – как хорошее, 14,6% – как удовлетворительное и 2,9% – как плохое.

У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3% – отличное, 49,1% – хорошее, 29,6% – удовлетворительное, 5,0% – плохое).

Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девушек также ниже, чем у юношей того же возраста [5, 6].

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в сфере здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи [2].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств [5].

Установлено, что 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением «*многие молодые люди употребляют наркотики*» (!).

20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков «*позволяет чувствовать себя лучше*», а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно.

По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Ценностные установки подростков в отношении здоровья. Результаты раннее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает третье-четвертое место после «достижение материального благополучия», «получение работы», «создание семьи».

Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей человека.

Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается подростками, как единственный ресурс достижения других жизненных целей [3].

Физическая активность подростков. Физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «*физическая активность*» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и к своему здоровью [1].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не занимаются. 41,7% респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организованно занимаются спортом, а 58,3% респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами одного возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% юношей и 30,1% девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% юношей и лишь 9,8% девушек [5].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности.

В зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

Выводы. На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие положения.

1. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью может и должно осуществляться на основе взаимодействия различных социальных институтов: семьи, общеобразовательной школы, системы здравоохранения, средств массовой информации и государственной политики в сфере здоровья.

2. В качестве показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью, выделены: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

3. Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

В то же время система физического воспитания в школе не соответствует современным требованиям и нуждается в инновационном преобразовании, которое должно осуществляться на основе поливариативности, элективности, обеспечения мониторинга физического здоровья, учета возрастных и гендерных особенностей подростков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
4. Заболеваемость населения России в 2002 году. Статистические материалы. – М.: Минздрав РФ, 2003. – Ч. 1. – С. 67-68, 151-152.
5. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.
6. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Изд. центр. ГУМП, 2013. – 72 с.

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

ХЛЕВНА Ю. Л., ФЕДОРОВА М. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. В работе представлено исследование возможности использования инновационных технологий при организации самостоятельной работы студентов в высшей школе, в том числе использование интернет ресурсов – облачных технологий, которые мотивируют к активизации учебного процесса.

Ключевые слова: интернет ресурс, самостоятельная работа студентов, учебный процесс, облачные технологии, информационные технологии.

Abstract. The opportunities of using innovation in the organization of student independent work in higher education are represented in the paper. Particularity it is shown that the use of Internet resources, such as cloud technologies, is motivating to reinforce the learning process.

Key words: internet resource, independent work of students, the learning process, cloud computing and information technology.

Введение. Современная подготовка специалистов в высших учебных заведениях (ВУЗ) в области физического воспитания и спорта требует инновационных подходов к организации самостоятельной работы студентов. Это обусловлено информатизацией общества в целом, а также требования учебно-воспитательного процесса высшей школы.

В последнее время осуществляются активные поиски новых педагогических технологий подготовки будущего специалиста, ориентированных на формирование личности, развитие его самостоятельности, формирование стремления к непрерывному самообразованию, способности постоянно обновлять научные знания, работать над навыками быстрой адаптации к изменениям и корректировать профессиональную деятельность.

Важная роль в этом сложном процессе принадлежит самостоятельной работе студентов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) в ВУЗе, традиционно состоит из: изучения тематической литературы, конспектирования составления тезисов, карт разума, написания рефератов, докладов, выполнения письменных контрольных, лабораторных работ, решения задач с помощью компьютера и др.

Методика организации самостоятельной работы студентов различна и зависит от характера и направления дисциплины. Но во всех методиках студенты должны получить конкретные знания и навыки, которые смогут реализовать в своей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа более эффективна, если в ней участвуют несколько студентов при выполнении одной задачи. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю [4].

Развитие информационно-коммуникационных технологий становится необходимым процессом адаптации и внедрения новых информационных сервисов в организацию СРС. Работа в парах стала более доступна при подготовке СРС с использованием облачных сервисов.

Поэтому, актуальной задачей исследования является анализ интеграции облачных сервисов в организацию СРС. На основании поставленной задачи была сформирована цель исследования: проанализировать преимущества и недостатки облачных технологий и их ис-

пользование для организации СРС будущих специалистов в области физического воспитания и спорта.

Методы исследования. Анализ источников специализированной научно-методической литературы. Анкетирование по вопросу внедрения облачных технологий для подготовки СРС, статистические методы анализа материала.

Результаты исследования. В основу организации самостоятельной работы студентов положена деятельностная теория получения знаний, и многими исследователями данная работа определяется как специфическая форма получения знаний, главной целью которой является формирование такой черты личности как самостоятельность.

Для повышения мотивации подготовки студентом самостоятельной работы представило интерес введение инновационных Интернет технологий, в частности облачных технологий. Анализ педагогических трудов и литературы показал широкий спектр возможностей применения Интернет ресурсов в образовании. Использование Интернет ресурсов, в образовании, описаны авторами [1, 3 – 5].

В работах [1 – 3] описано, каким образом можно эффективно использовать облачные технологии (ОТ) в процессе обучения и профессиональной подготовки студентов. Анализ литературных источников показал малоизученным вопрос использования облачных сервисов в процессе организации СРС.

Термин «облачные технологии» или «облачные вычисления» (англ. – Cloud computing) обозначает любой сервис сети Интернет, предоставляющий пользователям удаленный доступ к услугам, вычислительным ресурсам и приложениям (включая операционные системы и инфраструктуру) через Интернет.

Возникновение и развитие сферы хостинга было обусловлено потребностью в программном обеспечении и цифровых услугах, которыми можно было бы управлять изнутри, но которые были бы при этом более экономичными и эффективными.

На сегодняшний день существует четыре типа облачных технологий: частное облако, предназначенное для использования одной организацией; публичное облако, предназначенное для свободного использования широкой публикой; гибридное облако (комбинация из двух или более различных облачных инфраструктур); общественное облако, предназначенное для использования конкретным сообществом потребителей из организации, имеющих общие задачи.

Также существует сервисная модель архитектуры облачных технологий, в которой основу облака составляет инфраструктура как сервис (IaaS – Infrastructure as a Service), затем на нее накладывается платформа как сервис (PaaS – Platform as a Service), а поверх PaaS – программное обеспечение как сервис (SaaS – Software as a Service)

Онлайновые сервисы для ВУЗов от Google имеют ряд преимуществ, что дает возможность использовать их в любой образовательной среде, где есть сеть Интернет, а именно: облачные технологии не требуют затрат на приобретение и обслуживание специального программного обеспечения; Сервисы Google Apps поддерживают все операционные системы и клиентские программы, используемые учебными заведениями; минимальные требования к аппаратному обеспечению, работа с документами возможна с помощью любого устройства, поддерживающего работу в Интернете; общий доступ к файлам в облаке; все инструменты Google Apps Education Edition бесплатные.

Рассматривая проблему внедрения облачных сервисов для организации СРС, было проведено социологическое исследование среди студентов, чтобы оценить их мнение по вопросу возможности использования облачных сервисов в процессе подготовки к самостоятельному изучению материала и для определения уровня информационной культуры студентов в сфере облачных технологий.

Результаты показывают, что всех респондентов заинтересовали сервисы облачных технологий для подготовки к СРС, большинство респондентов оценивают свои знания облачных технологий на ознакомительном уровне.

Только 35% используют преимущества облачных технологий.

Из используемых сервисов наиболее распространенными среди студентов являются: Gmail (25%), Google + (23%), Google disc (Google docs) и календарь Google (10%), менее 10% имели сервисы: Dropbox (6%), Yandex disc (4%), MS Office 365 (2%).

На основе проведенных исследований нами предлагается использование сервисов Google, в том числе "Документ", "Презентация" "Формы" и "Диск" для повышения эффективности работы студентов при самостоятельном освоении знаний.

Сервис "Документ" и "Презентация" актуален при подготовке к СРС: конспектирования лекционного материала, написания рефератов, создания презентаций по темам. Особенно удобен этот сервис в том случае, когда несколько студентов получают одну тему реферативной работы.

Таким образом, студенты, работая над рефератом, могут его одновременно редактировать в режиме онлайн и консультироваться с преподавателем. Это позволяет оценить самостоятельность и плодотворность выполнения реферата в виде презентации или в текстовом формате.

Сервис "Формы" предлагается использовать при проверке знаний студентов в виде тестов. Тестовые задания студенты получают в зависимости от изучаемой темы. После выполнения студентом текстового задания преподаватель получает отчет о правильности ответов в удобной форме (таблица, диаграмма, график).

Полученные данные хранятся на серверах в облаке (сервис "Диск"). Google "Диск" предлагает начальные 15 Гб дискового пространства в хранилище, не ограничивает объем файлов, созданных с помощью сервисов Google, что вполне достаточно для учебных целей.

Итак, преимущества, которые предоставляют онлайн-сервисы, заключаются в повышении эффективности самостоятельной работы студента.

Выводы. Практика и дидактика организации СРС с использованием информационных технологий еще далеки от эффективного решения задач профессиональной подготовки будущих специалистов. Проблема заключается в том, что в высших учебных заведениях возникает необходимость качественно нового уровня организации указанной деятельности.

Облачные сервисы, поддерживая традиционные формы обучения, являются новым этапом развития образования, экономически выгодным, эффективным и гибким средством удовлетворения потребностей студентов в процессе самостоятельного получения новых знаний.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Rayport J. Envision the cloud: the next computing paradigm [Электронный ресурс] / J.Rayport, A. Heyward. – Marketspace Report, 2009. – Режим доступа: <http://marketspacenext.files.wordpress.com/2011/01/envisioning-the-cloud.pdf>
2. Воронкін О. С. "Хмарні" обчислення як основа формування персональних навчальних середовищ / О. С. Воронкін // Збірник наукових праць: матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції FOSS Lviv 2012, Львів, 26–28 квітня 2012 р. – Львів, 2012. – С. –143–146.
3. Кречетников К. Г., Социальные сетевые сервисы в образовании [Электронный ресурс] / К. Г.Кречетников, И. В. Кречетникова / Тихоокеанский военно-морской институт имени С.О. Макарова.– Режим доступа: [http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/3\(39\)_45.pdf](http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/3(39)_45.pdf)

4. Хмарні технології в освіті: матеріали Всеукраїнського наук.-метод. Інтернет-семінару (Кривий Ріг – Київ – Черкаси – Харків, 21 грудня 2012 р.). – Кривий ріг: Вид. відділ КМІ, 2012. – 173 с.
5. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / І. Шимко // Рідна школа. —2005. — № 8. — С. 34–35.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЛЮДЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

ЯРМОЛЕНКО М.А., ГОНЧАРЕНКО Е.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев,
Украина

Аннотация. В статье проанализированы методические особенности обучения двигательным действиям спортсменов с отклонениями умственного развития. Определены основные методические проблемы обучения двигательным действиям лиц с такими нарушениями. Было установлено, что в теории спорта предлагаются разные подходы к систематизации методов обучения, концепции, программы, тесты, направленные на обучение двигательных действий спортсменов с отклонениями умственного развития, однако они не учитывают степень отклонения и особенности протекания заболевания, что и является актуальным на сегодняшний день.

Ключевые слова: специальные олимпиады, нарушение интеллекта, обучение двигательным действиям, отклонения умственного развития.

Abstract. The article analyzes the methodological features of teaching motor actions of athletes with disabilities mental development. There were determining the main methodological problems of teaching motor actions of people with disabilities mental development. It was found that in the theory of sports are different approaches to the systematization of teaching methods, concepts, programs, tests, aimed at teaching motor actions athletes with deviations mental development, but they do not take into account the degree of deviation and features of the disease, which is up-to-date.

Keywords: Special Olympics, intellectual disabilities, learning motor actions, deviations mental development.

Введение. В современной теории и практике адаптивного спорта одной из центральных проблем является вопрос обучения двигательным действиям спортсменов с отклонениями умственного развития (ОУР). Данная проблема является актуальной, поскольку традиционные средства и методы, используемые для обучения здоровых спортсменов является неэффективными или не соответствует возможностям их организма [1].

Вопрос обучения двигательным действиям спортсменов с ОУР недостаточно раскрыт, что и определяет актуальность исследования.

Методы: анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, материалов сети Интернет; методы наблюдения, синтез и анализ.

Анализ результатов исследования. Процессу обучения людей с отклонениями умственного развития и здоровых свойственны общая структура, черты. Тем не менее, процесс обучения людей с данными нарушениями замедлен по сравнению со здоровыми на всех эта-

пах онтогенеза. По темпу обучения лица с отклонениями умственного развития могут усваивать от 40 до 70% информации сопоставляя данные со здоровыми, что обусловлено степенью отклонения умственного развития, уровнем физической подготовленности, индивидуальными особенностями организма занимающихся [1]. Согласно данным Л.В. Шапковой существует прямая зависимость между степенью отклонения умственного развития и уровнем развития физических качеств, что необходимо учитывать в процессе обучения людей с данными отклонениями.

Исследователи рекомендуют использовать анализ заданий или другие шкалы оценивания двигательной активности в качестве альтернативы для таких людей стандартизированным тестам [2]. Также рекомендуется использовать следующие тесты для людей с ОУР: «Брокпортский тест», 1979 г., используемый для оценки двигательного развития; руководство к программе развития спортивных навыков Специальных Олимпиад, 2004 г., применяемое для оценки уровня развития грубой моторики, двигательных и спортивных навыков [1].

Поскольку люди с отклонениями умственного развития, обычно, не способны воспринимать одновременно большое количество информации и заданий, в отличие от здоровых, то работающий с ними тренер должен разбивать изучаемый прием на серию заданий. Д.П. Винник выделяет следующие методы для организации обучения лиц с ОУР [2]:

- учебные станции, которые позволяют разделить спортзал или игровую зону на небольшие модули, каждый из которых предназначен для обучения или практической отработки конкретных двигательных и спортивных навыков. Преимуществом таких станций является то, что данная форма организации занятия способствует полной интеграции, позволяя одновременно занять большое количество учащихся;

- обучение вместе с ровесниками является одним из эффективных методов организации обучения на сегодняшний день для людей с такими нарушениями. Существуют различные программы специального обучения, которые вовлекают здоровых и людей с отклонениями умственного развития;

- формирование навыков в «реальных» условиях предпочтительнее по сравнению с использованием искусственных условий, например классной комнаты или спортзала. Занимающиеся с отклонениями умственного развития не умеют хорошо демонстрировать свои знания и умения в различных ситуациях. Занятия с данным контингентом очень часто проходят в спортивном зале или бассейне, где они обучаются, поэтому авторами предлагаются использовать обучение навыкам в естественных условиях, где они будут использоваться [2].

Для людей с тяжелой и глубокой степенью ОУР, которые неспособны выполнять целостные двигательные действия, специалисты АФК рекомендуют компенсировать это путем совершенствования физической подготовленности или адаптации инвентаря и правил. Поддержку могут оказывать тренер и его помощники, а видоизменение оборудования и правил позволяют этому контингенту тренироваться в условиях совместного обучения. Д.П. Винник приводит пример, когда занимающийся с церебральным параличом, пользующийся моторизованной коляской, может быть поставлен в специально ограниченное место футбольного поля. Если футбольный мяч попадает в эту зону, помощник останавливает мяч, а человек с ОУР имеет пять секунд для того, чтобы выполнить маневр на своей коляске и коснуться мяча. После того как ему это удалось, помощник ударом передает мяч другому члену своей команды. Если же школьник-инвалид не смог коснуться мяча, его передают команде соперника [1].

В работе Т.Ю. Круцевич [4] представлены общеизвестные следующие методы обучения двигательным действиям здоровых людей: словесные, наглядные, практические. Однако,

Д.П. Винник предлагает специфические методы, показавшие результативность в занятиях с людьми, которые имеют отклонения в умственном развитии (рис. 1).

Большинство людей с данными нарушениями неспособны самостоятельно выполнять многие двигательные навыки, соответствующие их возрасту. Поэтому, для данных лиц разработаны различные программы направленные на стимуляцию двигательной активности.

Самыми популярными являются: программа тренировки двигательных навыков Специальных Олимпиад «MOVE», 1995 г.. Данные программы способствуют: развитию двигательной активности; восприятию информации из окружающей среды; проведению занятий в игровой форме; применению педагогических и социальных принципов; последовательности формирования двигательных навыков; учет возрастных особенностей и основана на индивидуальных возможностях и потребностях занимающихся, а не естественной последовательности приобретения навыков в ходе развития.

Специалисты утверждают, что необходимы искусственные условия для формирования двигательного действия, которые помогают воспитывать у занимающегося ориентировочную основу выполнения действия и получать доступную, для осмысления, информацию о тех или иных характеристиках движений [2, 3].

Использование подводящих упражнений и специального модифицированного инвентаря позволяет повысить качество обучения людей с ОУР. На начальных этапах обучения тренеру необходимо организовать постоянный контроль за выполнением упражнений. В дальнейшем контроль должен быть частичным, однако при наличии систематических ошибок - постоянным.

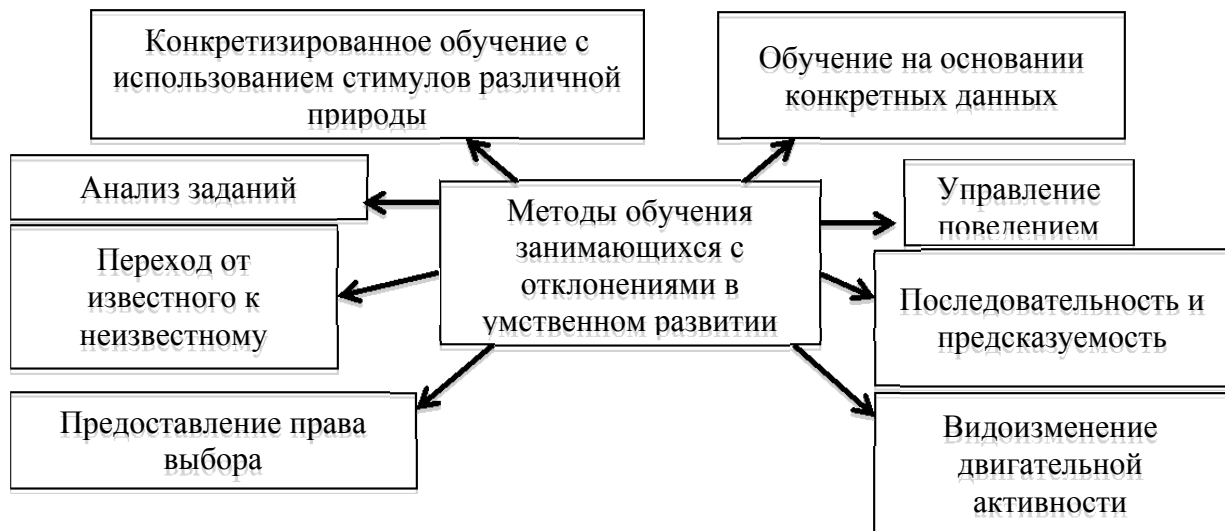


Рис. 1 Методы обучения, доказавшие свою эффективность при проведении занятий с людьми, которые имеют отклонения умственного развития (Д.П. Винник, 2010)

С.П. Евсеев в процесс обучения людей с особыми потребностями ввел новые этапы для более детального и углубленного разучивания двигательных действий[3]:

- 1) формирование ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения при принудительном воспроизведении исполнительской части действия;
- 2) формирование нервно-мышечной координации и соответствующих им мышечных ощущений с использованием ориентировочной части действия;

3) развитие специальных качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;

4) формирование умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;

5) переход к самостоятельному выполнению двигательного действия и демонстрации планируемого результата в естественных условиях.

Исследования показывают, что при обучении двигательным действиям людей с ОУР подражание является более действенным средством обучения, чем словесные методы. Для людей с данными нарушениями требуется детализированное и последовательное изложение техники выполнения двигательных действий с демонстрацией каждого элемента. Одной из теорий формирования двигательных действий, которая может применяться в АФК, является теория поэтапного формирования умственных действий и взглядов [2]. Эта теория является основой рационального управления процессом усвоения знаний, умений и навыков, реализация концепции проходит в 6 этапов - от предварительного ознакомления с целью действия и создания у обучаемых необходимой мотивации до интериоризации действия.

Авторами [1-3], занимающимися вопросами обучения людей с ОУР обозначено огромное количество проблем, которые встречаются при обучении данной категории лиц. К ним относятся: нехватка модифицированного оборудования; плохой мышечный тонус; короткая продолжительность внимания; стойкие поведенческие проблемы; склонность к судорогам; физические ограничения вследствие заболеваний; медленные темпы обучения; трудности в общении; перепады настроения (частота и интенсивность); трудности с балансом или устойчивостью; чрезмерная чувствительность к прикосновению; проблемы координации; ограниченная подвижность в суставах.

Выводы. Таким образом, процесс освоения новых двигательных действий является более продолжительным и сложным для спортсменов с отклонениями умственного развития по сравнению со здоровыми. В теории спорта предлагаются разные подходы к систематизации методов обучения, концепции, программы, тесты, направленные на обучение двигательных действий спортсменов с ОУР, однако они не учитывают степень отклонения и особенности протекания заболевания, что и является актуальным на сегодняшний день.

Анализ научно-исследовательской литературы позволил определить основные проблемные моменты обучения людей с отклонениями умственного развития, что в перспективе дальнейших исследований позволит разработать методические положения по обучению данной категории лиц для тренеров Специальных Олимпиад.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. — 3-е изд., испр. и доп. — М: ФЛИНТА: Наука, 2012. — С. 28-40.
2. Винник, Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. — К.: Олимп. лит., 2010. — С. 160 – 235.
3. Евсеев С. П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / Евсеев С. П. // Адаптивная физическая культура. - 2012. - №2(50). -С. 2-11.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Куруцевич. — К.: Олимп. лит., 2003. — Т. 1. — 152 с.

ՏԱՐԲԵՐ ՈՐԱԿԱՎՈՐՈՒՄ ՈՒՆԵՑՈՂ ԾԱՆՐՈՐԴՆԵՐԻ ՊՈԿՈՒՄ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ
 ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՏԱՐԱԾԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ

ԱԲԵԼՅԱՆ Վ. Մ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Հոդվածում դիտարկված են տարբեր քաշային կարգերի մարզիկների պոկում մրցակցական վարժության կատարման տեխնիկայի առանձնահատկությունները: Պոկման տեխնիկայի փուլային կառուցվածքի վերլուծության հիման վրա որոշվել են տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների ծանրաձողի շարժման տարածական բնութագրերը, ինչպես նաև որոշվել են նրանց տարբերությունները: Հաստատվել է, որ մարզական վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ պոկման տեխնիկայի տարածական որոշ պարամետրեր էականորեն փոփոխվում են:

Առանցքային բառեր: Ծանրորդներ, պոկում, քաշային կարգեր, սպորտային որակավորում, տարածական բնութագիր, փուլային կառուցվածք:

Аннотация. В статье рассмотрены особенности техники выполнения соревновательно-го упражнения рывок у спортсменов разных весовых категорий. На основе анализа фазовой структуры техники рывка, определены пространственные характеристики движения штанги, при выполнении рывка тяжелоатлетами различных спортивных квалификаций, а также выявлены их отличия. Установлено, что с повышением спортивного мастерства некоторые пространственные параметры техники рывка существенно изменяются.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, рывок, весовые категории, спортивная квалификация, пространственная характеристика, фазовая структура.

Abstract. The features of the technique of the performance of the competitive exercise jerk by the athletes of different weight categories were studied in this article. The spatial characteristics of the movement of the barbell during the jerk performance by the weightlifters of different sporting qualifications were defined, as well as their differences were identified based on the analysis of the phase structure of the jerk technique. It was determined that some spatial parameters of the jerk technique were essentially changed with the improvement of sports skills.

Keywords: weightlifters, snatch, weight categories, sporting qualification, spatial characteristic, phase structure.

Ներածություն: Ծանրորդների մրցակցական վարժությունների կենսամեխանիկական կառուցվածքի գլխավոր բաղադրիչներն են համարվում տարածությունում որոշակի դինամիկ ուժերի և ծանրաձողի շարժման բարձր արագության դրսևորումները, ինչը մարզիկին թույլ է տալիս մրցակցական գործընթացում օպտիմալ հետագծով հաջողությամբ բարձրացնել առավելագույն ծանրություններ՝ տեխնիկական այդ գործողությունների վրա ծախսելով հնարավորինս փոքր ուժեր [3, 4, 5]: Որակավորում ունեցող ծանրորդների մրցակցական գործունեության արդյունավետությունը կախված է պոկման և նրա առանձին փուլերի կատարման ճիշտ տեխնիկայից [1, 2, 6, 7]: Դրա հետ մեկտեղ, մրցումների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդներն ունեն տարբեր տեխնիկական սխալներ, որոնք բերում են վարժության անհաջող բարձ-

րացմանը և հետևաբար՝ արդյունքի նվազեցմանը [3, 4, 5, 8]: Ուստի, ծանրորդների պոկման կատարման տեխնիկայի տարածական բնութագրերի ուսումնասիրությունը համարվում է ծանրամարտ մարզաձևի արդիական հիմնախնդիրներից մեկը:

Մեթոդները: Կիրառվել են հետևյալ հետազոտության մեթոդները՝ գիտամեթոդական գրականության վերլուծություն, ծանրորդների մրցակցական գործունեության տեսանկյարահանում և տեխնիկայի տեսահամակարգչային վերլուծություն, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Պոկման կատարման տեխնիկայի տեսահամակարգչային նկարահանումը իրագործվել է մրցումների ժամանակ կիրառելով «Weightlifting analyzer 3.46» (Գերմանիա) սարքավորում-համակարգիչ համալիրը, որի տեխնիկական հնարավորությունները թույլ են տալիս շարժողական գործողության կատարումից անմիջապես հետո համակարգչում ստանալ «մարզիկ-ծանրաձող» համակարգի շարժման կենսամեխանիկական բնութագրերը: Ընդհանուր առմամբ հետազոտվել են 395 սպորտային վարպետության տարբեր մակարդակ ունեցող ծանրորդների պոկման 787 իրացված բարձրացումների տեխնիկայի տարածական բնութագրերը: Ստացված տվյալների մշակումը իրագործվել է սպորտային տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների (բարձրակարգ, առաջին կարգային, ցածրակարգ) մոտ քառասուն կարգերի երեք խմբերով՝ թեթև (56-69 կգ), միջին (77-94 կգ) և ծանրքառասուն կարգեր (105 և +105 կգ): Ուսումնասիրվել է պոկման կատարման տեխնիկայի տարածական բնութագրերի հետևյալ ցուցանիշները՝ շարժման առավելագույն արագության պահին ծանրաձողի բարձրացման բարձրության մեծությունը (Hvmax), ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրությունը (Hmax) և կքանիստի խորությունը (Hmax-Hկք.): Ծանրաձողի տեղաշարժման տարածական ցուցանիշները հաշվարկվել են հարաբերական մեծություններով՝ ելնելով ծանրորդների մարմնի երկարությունից:

Հետազոտության արդյունքները: Պոկում մրցակցական վարժության կատարման տեխնիկայի տարածական կառուցվածքի վերլուծությունը տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների մոտ ցույց է տալիս, որ ցուցանիշների մի մասը քառասուն կարգերի բարձրացմանը զուգահեռ աճում է, մյուսները՝ նվազում, իսկ երրորդները՝ հավաստիորեն չեն փոփոխվում:

Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ բարձրակարգ ծանրորդների խմբում եզրափակիչ թափառքի փուլում ծանրաձողի տեղաշարժման բարձրությունը (HVmax) մեծանում է՝ քառասուն կարգերի բարձրացման հետ միասին (53.7-58.5% մարմնի հասակի նկատմամբ): Ծանրաձողի թռիչքի բարձրությունը (Hmax) ունեցել է հակառակ միտումը, որի մեծությունը քառասուն կարգերի բարձրացմամբ պայմանավորված որոշակիորեն նվազել է (69.9-67.3%, $p < 0.05$): Ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրության և կքանիստի ամենացածր կետի միջև տարբերության (կքանիստի խորություն) մեծությունը (Hmax), ըստ որոշ հեղինակների [1, 2], պետք է հասցվի նվազագույնի, այն պայմանով, որ նախորդող փուլերը կատարվեն արդյունավետ: Սակայն այդ ցուցանիշը քառասուն կարգերի բարձրացման հետ միասին 6.2%-ից ավելացել է մինչև 7.9%-ը ($p < 0.05$): Ստացվել է, որ բարձրակարգ ծանրորդների խմբում ուսումնասիրված ցուցանիշների համեմատաբար միջին մեծությունները դրսևորվել են միջինքառասուն կարգերում:

Առաջին կարգային ծանրորդների մոտ առավելագույն արագության պահին ծանրաձողի ուղղահայաց տեղաշարժման մեծությունը (HVmax) քաշային կարգերի բարձրացման հետ մեկտեղ որոշակիորեն նվազել է (56.7-53.6%, $p < 0.05$), ինչը չի համապատասխանում բարձրակարգ ծանրորդների խմբում արձանագրված տվյալներին: Ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրությունը (Hmax), որին հասնում են կքանիստի անհենման փուլում, նույնպես քաշային կարգերի բարձրացմամբ պայմանավորված որոշակիորեն նվազել է (71.5-67.9%, $p < 0.05$): Կքանիստի անհենման փուլում ծանրաձողի թռիչքի բարձրության (Hmax) միջին մեծությունները ստացվել են միջինքաշային կարգերի խմբում, ինչը մատնանշում է կատարված աշխատանքի արդյունավետության և տնտեսվածության մասին: Կքանիստի խորության մեծությունը (Hmax-Hկք.) նույնպես փոփոխվել է քաշային կարգերի փոփոխման հետ միասին: Ամենափոքր մեծությունները ստացվել են միջինքաշային կարգերում (6.1%), ինչը 3.3%-ով ցածր է, քան թեթևքաշային կարգերում (9.4%): Միջին և ծանրքաշային ծանրորդների խմբերում տվյալ ցուցանիշների մեծության միջև հավաստի տարբերություններ չեն նկատվել:

Ցածրակարգ մարզիկների խմբում (II և III կարգային մարզիկներ) շարժման առավելագույն արագության պահին ծանրաձողի բարձրացման բարձրության մեծությունը (Hvmax) քաշային կարգերի բարձրացման հետ միասին որոշակիորեն նվազում է (56.1-53.2%, $p < 0.05$): Ծանրաձողի թռիչքի առավելագույն բարձրության (Hmax) նվազագույն մեծությունները նկատվել են թեթևքաշային կարգերում (70.7%), որը միջին և ծանրքաշային կարգերի խմբերում գերազանցվել է համապատասխանաբար 2.1 և 3.1%-ով: Կքանիստի խորության մեծության ուսումնասիրված ցուցանիշները նույնպես վկայում են քաշային կարգերով պայմանավորված փոփոխությունների մասին: Պոկման կատարման տեխնիկայի տվյալ բնութագրի ամենացածր արժեքները նկատվել են ծանրքաշային կարգերում, որը 2.2-2.4% ցածր է եղել, քան միջին և թեթևքաշային կարգերում: Թեթև և միջինքաշային կարգերում ստացված ցուցանիշների միջև հավաստի տարբերություններ չեն նկատվել:

Եզրակացություններ: Հետազոտության արդյունքերը թույլ տվեցին կատարել հետևյալ եզրակացությունը.

1. Տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների մոտ պոկման տեխնիկայի տարածական կառուցվածքը, կախված քաշային կարգերից, ունեցել է տեղաբաշխման տարբեր միտումներ: Ցուցանիշների մի մասը քաշային կարգերի բարձրացման հետ նվազել է, մյուսները մեծացել են, իսկ երրորդներն էլ փոփոխվել են ոչ էական մեծություններով: Տարբեր որակավորում ունեցող ծանրորդների մոտ, քաշային կարգերի տարբեր խմբերի միջև տեխնիկայի տարածական բնութագրերի ամենամեծ տարբերությունները դրսևորվել են ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրության և ծանրաձողի շարժման առավելագույն արագության պահին նրա բարձրության ցուցանիշներում:

2. Քաշային կարգերի տարբեր խմբերում պոկման կատարման տեխնիկայի տարածական բնութագրի ստացված ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ եզրափակիչ թափառի փուլում ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրությունը մարզիկների որակավորման բարձրացման հետ միջին և ծանրքաշային կարգերում մեծացել է, իսկ թեթև քաշային կարգերում էական փոփոխությունների չի ենթարկվել: Ծանրաձողի բարձրացման առավելագույն բարձրության մեծությունը քաշային կարգերի

բոլոր խմբերում սպորտային վարպետության բարձրացման հետ մեկտեղ նվազել է: Նույն միտումն է նկատվել նաև կրանիստի խորության մեծություններում, այսինքն մարզիկների սպորտային վարպետության բարձրանալուն զուգընթաց ծանրաձողը կրանիստում ավելի բարձր դիրքում է սևեղվում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: –М.: Сов. спорт, 2005. – 600 с.
2. Полетаев П. А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук:[спец.] 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортив. тренировки» /П.А. Полетаев. – М., 2006. – 22 с.
3. Кампос Х. Биомеханический анализ индивидуальной техники рывка тяжелоатлетов в условиях ответственных соревнований /Х. Кампос, П. Полетаев // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3.– ст. 33–36.
4. Хасин Л.А. Биомеханический анализ техники тяжелоатлета при выполнении рывка классического на основе скоростной видеосъемки и компьютерного моделирования. //Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 11. - С. 100-104.
5. Шалманов А.А. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников //Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 2. - ст. 103-106.

ՁՅՈՒԴՈՅԻՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ՄՐՅԱԿՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

ԲԱՐԲԱՐՅԱՆ Մ.Ս.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Հոդվածում ներկայացված է մրցակցական շրջանում տարբեր տարիքի ձյուդոյիստների ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտման արդյունքները:

Առանցքային բառեր: ձյուդո, ֆիզիկական աշխատունակություն, հարվարդյան ստեպ թեստ, special judo fitness test:

Аннотация. В статье представлены результаты исследования физической работоспособности дзюдоистов в соревновательном периоде.

Ключевые слова: дзюдо: физическая работоспособность, гарвардский степ-тест.

Abstract. The article presents the results of a study of judo athletes physical efficiency in the competitive period.

Key words: judo, physical efficiency, harvard step test, special judo fitness test.

Ներածություն: Ֆիզիկական աշխատունակության հետազոտումը և դրա մակարդակի որոշումը կարևոր տեղ է գրավում ինչպես սպորտում, այնպես էլ՝ ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվող և չբաղվող տարբեր սեռի և տարիքի մարդկանց կենսագործունեության ընթացքում [1]:

Շատ մասնագետների կարծիքով սպորտում բարձր արդյունքների ձեռքբերումը, շարժողական ընդունակությունների մակարդակի բարձրացումը և օրգանիզմի էներգետիկ հնարավորությունների բարելավումը կախված է մարզիկի ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակից [4]:

«Ֆիզիկական աշխատունակություն» տերմինը կիրառվում է շատ բնագավառներում, այդ թվում նաև՝ սպորտային բժշկության, սպորտի ֆիզիոլոգիայի, սպորտային մանկավարժության, և մասնագետների կողմից դիտարկվում է որպես մարդու օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորությունների ինտեգրալ ցուցանիշ [1]:

Ճիշտ կազմակերպված մարզման գործընթացը հնարավոր չէ պատկերացնել առանց պարապողների վիճակի ու մարզումային բեռնվածության սիստեմատիկ հսկման:

Պարապողների վիճակի հսկման գործում կարևոր նշանակություն ունեն տարբեր ֆունկցիոնալ փորձերի միջոցով ստացված ցուցանիշները, որոնք անցկացվում են լաբորատոր պայմաններում և անմիջապես մարզման գործընթացում: Այսպիսի մոտեցումը թույլ է տալիս օբյեկտիվորեն գնահատել մարզիկի օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պատրաստվածությունը մրցակցական գործընթացին [3]:

Հետազոտության նպատակն է՝ հետազոտել տարբեր տարիքի ձյուդոյիստների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը մրցակցական շրջանում:

Հետազոտության մեթոդները: Ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակության (աերոբ) գնահատման համար կիրառվել է սպորտային բժշկությունում լայն կիրառում ստացած հարվարդյան ստեպ թեստը [1], իսկ հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության (անաերոբ) համար 1995 թվականին Ս. Ստերկովիչի [6] կողմից առաջարկված special judo fitness test-ը (SJFT), որը փորձարկվել է Կրակովի ֆիզիկական կուլտուրայի ակադեմիայի բազայում:

Նշված թեստի հուսալիությունը, ոչ լաբորատոր պայմաններում, տարբեր տարիք և որակավորում ունեցող մարզիկների համար կիրառման պարզությունը և հասանելիությունը ապացուցվել է շատ հետազոտություններում [5]:

Թեստի արդյունքները հաշվարկվում են բանաձևի միջոցով՝
$$SJFT \text{ ինդեքս} = \frac{P_1 + P_2}{N}$$
, որտեղ՝ n- կատարված զցումների ընդհանուր քանակը, P_1 - ս.գ.հ անմիջապես թեստից հետո, P_2 - ս.գ.հ 1րոպե հանգստից հետո: Որքան փոքր է ինդեքսը, այնքան բարձր է գնահատականը:

Հետազոտության արդյունքները և վերլուծությունը: Տարբեր տարիքի ձյուդոյիստների ընդհանուր և հատուկ աշխատունակության հետազոտումը իրականացվել է մրցակցական շրջանում, մրցումներից մինչև 10 օր առաջ, երբ մարզիկները պատրաստվում էին իրենց տարիքի Հայաստանի առաջնություններին:

Դա հնարավորություն տվեց պատկերացում կազմել մարզիկների մարզավիճակի մասին: Թեստավորումը անցկացվել է նախավարժանքից հետո:

Հետազոտության մեջ ընդգրկված մարզիկների ընդհանուր տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 1-ում:

Հարվարդյան ստեպ թեստի միջոցով ստացված արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 2-ում:

Աղյուսակ 1

Հետազոտության մեջ ընդգրկված մարզիկների տվյալները

Տարիքային խումբը	$\bar{X} \pm m$		
	Տարիք	Ստամ	Քաշ
Մեծահասակ (n=10)	22,2±0,55	11,6±0,93	71,1±3,70
Երիտասարդ (n=10)	18,3±0,26	8±0,64	70,3±5,77
Պատանի (n=8)	15.5±0.32	6,31±0,78	60.3±73.61

Մեծահասակների մոտ ստացված միջին արդյունքների համեմատումը գնահատման սանդղակի հետ, բացահայտեց նրանց ընդհանուր աշխատունակության լավ մակարդակ: Երիտասարդների և պատանիների միջին ցուցանիշները գտնվում էին միջին մակարդակի վրա:

Աղյուսակ 2

Հարվարդյան ստեպ թեստի արդյունքները ($\bar{X} \pm m$)

Տարիքային խումբը	ՀՍԹԻ	Գնահատական
Մեծահասակ (n=10)	80.3±3.75	Լավ
Երիտասարդ (n=10)	77.4±1.58	Միջին
Պատանի (n=8)	74.7±3.02	Միջին

Այստեղ կարելի է ընդգծել այն տեսակետը, որ ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակության դրական ցուցանիշները չեն կարող բնութագրել ընտրված մարզաձևում աշխատունակության բարձր մակարդակը և հակառակը: Ստեպ թեստը շատ մարզիկների համար հանդիսանում է անսովոր, ոչ հատուկ ֆիզիկական բեռնվածություն [2]:

Ստացված տվյալների վերլուծության ընթացքում պարզվեց, որ տարիքային խմբերի միջև ընդհանուր ֆիզիկական աշխատունակության դրսևորման մեջ հավաստի տարբերություններ չկան ($t=0.73-1.18$, $P>0.05$):

SJFT-ի միջոցով ստացված արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3-ում:

Աղյուսակ 3

SJFT-ի արդյունքները ($\bar{X} \pm m$)

Տարիքային խումբը	SJFT ինդեքս	Գնահատական
Մեծահասակ (n=10)	11.8±0.50	Լավ
Երիտասարդ (n=10)	12.7±0.56	Լավ
Պատանի (n=8)	13.1±0.69	Միջին

Խմբերի միջև կատարված համեմատական վերլուծությունը հավաստի տարբերություններ չի հայտ չբերեց ($t=0.45-1.33$, $P>0.05$)

Առաջին և մրցանակային տեղեր գրաված մարզիկների հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը ըստ SJFT-ի ինդեքսի գտնվում էր լավ մակարդակի վրա, իսկ մրցանակային տեղեր չգրաված մարզիկներինը՝ միջին մակարդակի վրա:

Կարելի է եզրակացնել, որ մրցանակային տեղեր գրաված մարզիկների հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը դրական է ազդել մրցման արդյունքի վրա: Սակայն, ակնհայտ է, որ մրցման արդյունքի վրա ազդում է ոչ միայն հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը, այլև մի շարք այլ գործոններ:

Տարբեր քաշ ունեցող ձյուդոյիստների մարզական արդյունքների և ֆիզիկական աշխատունակության միջև բացահայտվեց անհամապատասխանություն, որը առավել դրսևորվեց ծանր քաշային կարգերում:

Եզրակացություններ: Հետազոտության արդյունքները թույլ են տալիս կատարել հետևյալ եզրակացությունները:

Հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության բարձր մակարդակը հանդիսանում է մրցակցական գործունեության արդյունավետության գործոններից մեկը:

Կիրառված թեստերի միջոցով հնարավոր է իրականացնել ձյուդոյիստների ինչպես ընթացիկ, այնպես էլ՝ օպերատիվ հսկողություն, նրանց ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակը որոշելու և անհրաժեշտության դեպքում մարզման պլանավորման գործընթացում համապատասխան ուղղումներ կատարելու նպատակով:

Միևնույն ժամանակ մեր հետազոտությունը ցույց տվեց, որ անհրաժեշտ է գտնել նոր մոտեցում ծանր քաշային կարգի ձյուդոյիստների ֆիզիկական աշխատունակության մակարդակի որոշման համար կիրառվող թեստերի ընտրության հարցում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Аулик И.В., Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Медицина, 1990.- 192 с.: ил
2. Бубе Х., Фек Г., Штюблер Х., Трогш Ф., Тесты в спортивной практике, М., Физкультура и спорт, 1968.- 237 с.
3. Зенькович Н.В., Шмаргунов Д.А., Изучение специальной работоспособности как фактора повышения результативности в борьбе дзюдо/Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности: М-лы II международного науч.-метод. семинара . – Минск, 2008. – С. 213–216.
4. Набатникова М.Я., Основы управления подготовкой юных спортсменов, М.: ФиС, 1982.- 280 с.
5. Franchini E., Boscolo Del Vecchio F., Sterkowicz S., A special judo fitness test classificatory table, Archives of budo, 2009.- Volume 5.- pp. 127-129, www.archbudo.com
6. Sterkowicz S., Special Judo Fitness Test in Judo Players. Anthropomotoryka, Poland, 1995.- N12.- pp.29-44

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ՈՐԱԿԱՎՈՐՄԱՆ ԸՄԲԻՇՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ՀՈԳԵԿԱՆ
 ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ

ԳԵՂԱՄՅԱՆ Վ.Ղ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Աշխատանքում հետազոտական ճանապարհով փորձ է արվել համեմատական վերլուծության ենթարկել մարզական տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության անձնային յուրահատուկ գործոնները և մեկնաբանել նրանց համահարաբերակցական հավաստի կապերը: Բացահայտվել է, որ ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները սպորտային կատարելագործման հետ մեկտեղ էական փոփոխության են ենթարկվում: Դրանք փոխկապակցված համակարգեր են, որոնք կանոնակարգվում ու կատարելագործվում են մարզական վարպետությանը զուգընթաց:

Առանցքային բառեր: Մրցակցային հոգեկան հուսալիություն, ցուցանիշներ, մարզական վարպետություն, համեմատական վերլուծություն:

Аннотация. В статье представлены результаты исследования соревновательной психической надежности борцов различной квалификации. Выявлено, что по мере роста спортивного мастерства показатели соревновательной психической надежности существенно изменяются и на различных этапах спортивного совершенствования они различны.

Предложенная система по-новому представляет сформированность и взаимосвязь исследованных компонентов.

Ключевые слова: соревновательная психическая надежность, показатели, спортивное мастерство, сравнительный анализ.

Abstract. The article presents the results of a study of mental competitive reliability of fighters of varying skill. Revealed that the growth of competitive sportsmanship indicators of mental reliability vary significantly and at different stages of sports perfection they are different.

The proposed system is a new way formedness and investigated the relationship of components.

Keywords: race psychic reliability, performance, sportsmanship, comparative analysis.

Արդիականությունը: Պատասխանատու մրցումներում ըմբիշը, իրականացնելով սեփական օրոճողությունները, հարկադրված է նաև դիմակայել մրցակցի նախաձեռնումներին ու հնարքներին, որոնք ընթանում են արտաքին և ներքին սթրես գործոնների ուղեկցությամբ: Մրցապայքարի սթրեսային բնույթի ներգործությունը մարզիկի օրգանիզմի վրա նշանակալի աճում է հատկապես ուժեղ, անհայտ կամ «անհարմար» մրցակցի առկայության, անպայման հաղթելու դրդապատճառների ակտիվացման պայմաններում:

Անբարենպաստ հոգեկան վիճակների, տագնապի պատճառ կարող են հանդիսանալ նաև ոչ «նպաստավոր» վիճակահանությունը, վնասվածքներ ստանալու վախի կամ ոչ օբյեկտիվ մրցավարության միտվածությունը և այլն:

Վերը նշված նմանատիպ բազմաթիվ այլ գործոններ բնորոշ են ըմբշամարտի մրցակցային պայքարին և իրենց առավելագույն դրսևորումներին են հասնում հատկա-

պես պատասխանատու մրցումներում՝ մարզիկից պահանջելով մրցակցային հոգեկան հուսալիության կայուն և բարձր մակարդակ [1, 2, 3]:

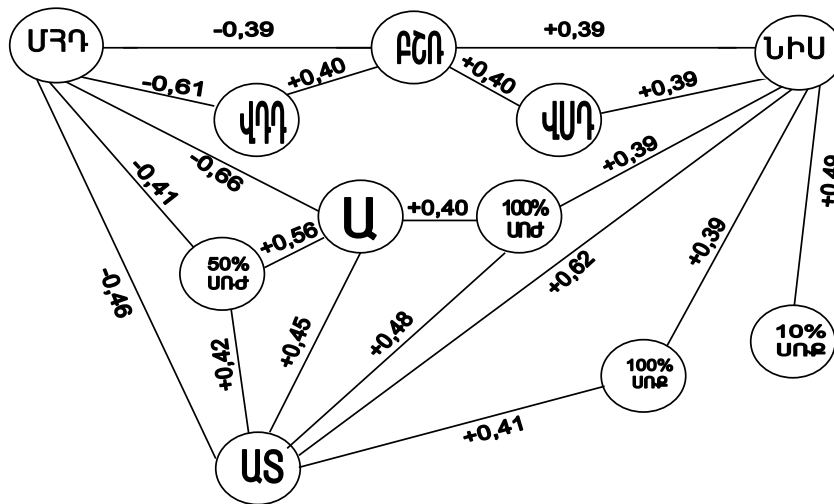
Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտություններն իրականացվել են դիտումների, թեստերի, լաբորատոր-գործիքային հետազոտության, մաթեմատիկական-վիճակագրական վերլուծության մեթոդների կիրառմամբ: Հետազոտվել է 38 ցուցանիշ:

Հետազոտական աշխատանքներն իրականացվել են տարբեր որակավորման 63 ազատ և հունահռոմեական ոճի ըմբիշների հետ, որոնցից 33 բարձր որակավորման ըմբիշներ են (Եվրոպայի, աշխարհի առաջնությունների հաղթողներ ու մրցանակակիրներ), 30-ը միջազգային մրցումների փորձ ունեցող ցածր որակավորման ըմբիշներ: Երկու խմբում ընդգրկված ըմբիշների միջին մարզական ստաժը կազմում է 10-13 տարի:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը վկայում է, որ ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշները ուրույն համահարաբերակցական հավաստի կապեր են դրսևորել հետազոտված ցուցանիշների ողջ համակազմում, ինչն էապես խոսում է սպորտային պատրաստության հոգեբանական ոլորտում նորովի ձևավորվող համակարգերի մասին:

Գծապատկեր 1

Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը



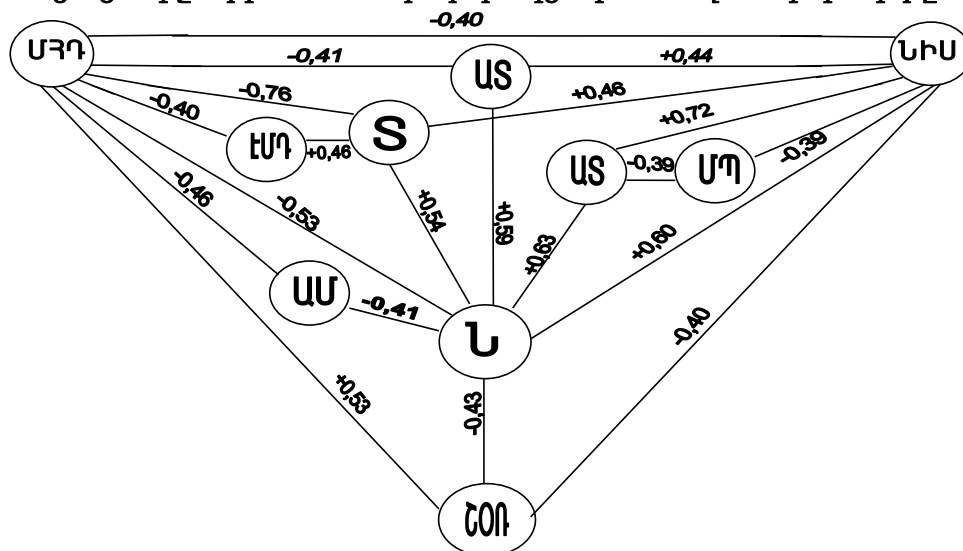
Թիվ 1 գծապատկերում հստակ երևում է՝ ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության-(US7) և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների-(NBU) հանդեպ կայունության ցուցանիշների միջև անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապեր չեն դրսևորվել: Դրանք արտահայտված են բարդ շարժողական ռեակցիայի-(FCN) և անձնային տազնապի-(US) ցուցանիշների միջնորդավորվածությամբ, ինչը հաստատում է նաև մեր կողմից իրականացված գործնական դիտարկումների արդյունքները բուն մարզումների ու մրցումների ընթացքում: Դա բնութագրվում է հետևյալով. ցածր որակավորման կամ սկսնակ ըմբիշները ավելի տազնապային են-(US), շարժողական տեմպով ու արագությամբ տարբերվում են բարձրակարգ ըմբիշներից, տարբեր շարժումներում շատ են տեխնիկական խոտանները՝ սխալ ռեակ-

ցիայի ժամանակ-(ՄՌԺ), սխալ ռեակցիայի քանակ-(ՄՌՔ), գործողությունները նպատակալաց ու կայուն չեն, դանդաղ են ընթանում տակտիկական մտածողական գործընթացները, թեպետ և ներշնչվող են, բայց անկայուն են հոգեկան վիճակների բարենպաստ մակարդակները և կարող են արագ փոփոխվել: Արտակարգ բարդ իրավիճակները-(ԲՇՌ) կարող են հանգեցնել հուզական լարվածության տարբեր ձևերի դրսևորմանը (Վերջույթների դինամիկ և ստատիկ դող-ՎԴԴ, ՎՄԴ):

Գծապատկեր 2-ում ներկայացված բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության ցուցանիշները, ի տարբերություն ցածր որակավորման ըմբիշների, դրսևորել են անմիջական հավաստի համահարաբերակցական կապ, իսկ միջնորդավորված կապերով համահարաբերակցվել են հուզական կայունության (նեյրոտիզմ-Ն), շարժվող օբյեկտի նկատմամբ ռեակցիայի-(ՇՕՌ), նախամեկնարկային տենդի-(Տ) և ապատիայի-(Ա) ցուցանիշներով: Այս երևույթ բնութագրում է բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հուզական դիմացկունության և ներքին իմաստավորվածության սթրես գործոնների հանդեպ կայունության բարձր մակարդակը, որոնք էլ իրենց հերթին հնարավորություն են ընձեռում մրցակցային գործընթացում մինչև վերջ պահպանել հոգեկան թարմությունը (հոգեկան դրական վիճակներ, արագ մոբիլիզացում, նպատակալաց գործողությունների իրականացում, տեխնիկատակտիկական պատրաստակա- նության բարձր մակարդակի դրսևորում):

Գծապատկեր 2

Բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների համահարաբերակցական հավաստի կապերը



Համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ բարձր որակավորման ըմբիշների համահարաբերակցական կապերը էապես փոփոխության են ենթարկվում, և այն ցուցանիշները, որոնք ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ներսում ձևավորման փուլում էին (հոգեշարժիչ, մոբիլիզացիոն ընդունակություններ, հուզական վիճակներ և այլն), սպորտային կատարելագործման հետ մեկտեղ առավել կայունանում են (հատկապես փոփոխության չեն ենթարկվել անձնային

տագնապը և նախամեկնարկային ապատիան, սակայն փոփոխվել են նրանց կապերի բնույթն ու ուժգնությունը, տես` գծ. 2), և դրանց հիման վրա նորերն են ի հայտ գալիս (մարտական պատրաստականություն-ՄՊ, էլեկտրամաշկային դիմադրողականություն-ԷՄԴ, առավելագույն մոբիլիզացիոն ընդունակություն-ԱՄՆ, ՇՕՌ, Տ):

Եզրակացություններ: Տարբեր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ցուցանիշների համահարաբերակցական կապերի ու դրսևորման յուրահատկությունների համեմատական վերլուծությունը հնարավորություն ընձեռեց եզրակացնելու.

Ցածր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիության ներսում դեռևս առկա են այնպիսի ցուցանիշներ, որոնք, եթե ոչ տվյալ վիճակով, ապա մարզական որակավորմանը զուգընթաց հետագայում կարող են կայունանալ և նպաստել մրցակցային գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը, նոր արդյունքների ցուցադրմանը:

Բարձր որակավորման ըմբիշների մրցակցային հոգեկան հուսալիությունը իր բովանդակային կառուցվածքով, քանակական, որակական ցուցանիշներով նորովի ձևավորված և փոխկապակցված համակարգ է, որը կանոնակարգվում ու կատարելագործվում է մարզական վարպետությանը զուգընթաց:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բարսյան Հ. Ա., Գեղամյան Վ. Ղ., Ըմբիշի մրցակցային հոգեկան հուսալիության ձևավորման յուրահատկությունները: ՖԿՀՊԻ միջազգային 41-րդ համաժողովի գիտական հոդվածների ժողովածու: Երևան« 2014թ., էջ 72-76:
2. Степанян А. Г., Результаты исследований общих и специфических свойств личности борцов. Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», -Киев, 2010, - с. 437.
3. Мильман В. Э., Некоторые вопросы повышения психической надежности. В кн.: Практические аспекты психологической подготовки спортсменов. М., ВНИИФК, 1975, - с. 121 -123:

ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՄՐՑԱՎԱՐՆԵՐԻ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՀՈՒՍԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ Ա. Է.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Աշխատանքի հիմքում ընկած է միջազգային կարգի մրցավարների (2014 թ. Աշխարհի առաջնության օրինակով) և Հայաստանի մրցավարների որոշումների կայացման հուսալիության հետազոտական համեմատական վերլուծությունը: Դիտման և տեսադիտման մեթոդներով վերլուծական հետազոտման ընթացքում հայտաբերվել է, որ հոգեբանական տեսանկյունից մրցավարական բոլոր սխալները կապված են մրցավարի մակարդակից: Որքան բարձր է մրցավարի մակարդակը, այնքան նա դիմակայուն

է արտաքին և ներքին սթրես գործոններին և, հետևաբար, առավել հուսալի որոշումներ կայացնելիս:

Առանցքային բառեր: Ֆուտբոլի մրցավար, հոգեկան հուսալիություն, հոգեբանական որակներ, որոշման կայացում, ներքին և արտաքին սթրես գործոններ:

Аннотация. В основе нашей работы лежит сравнительный контент-анализ надежности принятия решений футбольных арбитров международного класса В процессе исследования было обнаружено, что все ошибки с точки зрения психологической подготовки тесно связаны с уровнем подготовленности арбитра. Важное значение имеет уровень стрессоустойчивости и надежности.

Ключевые слова: арбитр футбола, психическая надежность, психологические качества, принятие решения, внешние и внутренние стресс-факторы.

Abstract. The basis of our work is a comparative content analysis of reliability of decision-making football referees of international class (for example, the World Cup) and judges of Armenian championship. During the studies on methods for monitoring and periodic natural video it has been found that all the error terms of psychological preparation are closely related to the level arbiter. How high is the level and stress tolerance of the referee, accordingly he is more reliable for decision-making.

Keywords: Referee football psychic reliability, psychological qualities, decision making, external and internal stress factors.

Արդիականություն: Ժամանակակից ֆուտբոլում շատ մեծ է մրցավարի դերն ու նշանակությունը, և հետևաբար չափազանց կարևոր է ունենալ լավ կազմակերպված մրցավարական դպրոց, առանց որի ֆուտբոլի զարգացումը հնարավոր չէ:

Ֆուտբոլի մրցավարի աշխատանքը շատ դժվար և առանձնահատուկ է, որի ընթացքում մրցավարները բախվում են տարբեր կանխատեսելի և անկանխատեսելի իրավիճակների, առտարոց դեպքերի: Այդ իսկ պատճառով մրցավարի գործունեությունը սերտորեն կապված է բազմաթիվ հոգեբանական գործոնների հետ: Ուստի, ակնհայտ է, որ ֆուտբոլի մրցավարի գործունեության հաջող իրականացումը կախված է մասնագիտական կարևոր հոգեբանական որակների համալիրից:

Մասնագիտական կարևոր որակների (ՄԿՈ)՝ անձի հոգեկան գործընթացների և հատկությունների թվին կարելի է դասել միայն այնպիսիները, որոնք նեղ փոխկապակցվածության մեջ են գտնվում կոնկրետ գործունեության հաջողության ցուցանիշների հետ: Ինչպես անձի հոգեկան գործընթացներն ու հատկությունները, այնպես էլ գործունեության հաջողության ցուցանիշներն ուսումնասիրելիս առաջ են գալիս մեթոդաբանական բնույթի որոշ հիմնախնդիրներ (հոգեկան գործընթացներն ու հատկություններն ուսումնասիրելիս՝ դրանց ընտրության, իսկ գործունեության հաջողությունն ուսումնասիրելիս՝ դրա նախանշանների, այսինքն գործունեության բնութագրերի հետ կապված) [2]:

Ըստ Վ. Ա. Պլախտիենկոյի, հոգեկան հուսալիությունը մարդու ամբողջական որակ է, որը թույլ է տալիս նրան պահանջվող ժամանակի ընթացքում նպատակային խնդիրները արդյունավետ և կայուն կատարել ծայրահեղ պայմաններում [3]:

Ընդհանրապես մրցավարական գործունեության կառուցվածքում, ըստ տեղի, կարելի է առանձնացնել մարդու հոգեկան կառուցակարգերի աշխատանքի հետ կապված

սխալների հետևյալ ձևերը. ընկալման, ուշադրության, հիշողության, մտածողության և որոշման ընդունման, ինչպես նաև պատասխան հակազդումների սխալներ [3, էջ 29]:

Ոչ պակաս կարևոր է նաև մրցավարական խմբի անդամների հոգեկան համատեղելիության հարցը, քանի որ մրցավարական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորվում է ոչ միայն գլխավոր մրցավարի անհատական ցուցանիշներով, այլև մրցավարի օգնականների անհատական հոգեբանական ցուցանիշների միագումարով [1]:

Հետազոտության նպատակը: Մեր առջև խնդիր էր դրվել հետազոտել և համեմատել հայ մրցավարների (ՀՀ առաջնության օրինակով) և միջազգային բարձրակարգ մրցավարների (2014 ԱԱ օրինակով) թույլ տված սխալների քանակը ըստ տեսակի, բնույթի, ժամանակահատվածի:

Հետազոտության ընթացքում դիտել ենք ՀՀ բարձրագույն, առաջին և մանկապատանեկան խաղերի 100 հանդիպում և աշխարհի առաջնության բոլոր 64 հանդիպումները:

Առաջին դեպքում կիրառվել է բնական պարբերական փակ դիտման մեթոդը, իսկ երկրորդ դեպքում՝ տեսադիտման մեթոդը:

Հետազոտված 40 հայ մրցավարներից 20-ն ընդգրկվել են փորձառուների խմբում (5 տարի և ավելի), իսկ մյուս 20-ը՝ երիտասարդ և հեռանկարային (մինչև 5 տարի):

Աշխարհի առաջնության բոլոր 64 հանդիպումների ընթացքում ընդունվել է 1898 որոշում, որոնցից 200 սխալ, այսինքն՝ որոշումների մոտավորապես 9,5% սխալ է եղել:

Մոտավոր պատկերն է նաև հայ մրցավարների մոտ: Մեր դիտած հարյուր հանդիպումների ժամանակ ընդունվել է 3100 որոշում, որից 308 սխալ, այսինքն՝ 9,9 տոկոսը: Սակայն պետք է հաշվի առնել նաև այն փաստն, որ հայ մրցավարների հետ մեր հետազոտությունները կատարվել են երկու խմբերում:

Առաջին խմբում, որտեղ ընդգրկված էին փորձառու մրցավարները, 50 հանդիպումներում ընդունվել է 1510 որոշում, որից սխալ է եղել 140-ը:

Երկրորդ խմբում երիտասարդ հեռանկարային մրցավարների մոտ արձանագրվել են հետևյալ ցուցանիշները. 1590 որոշում, որից 170 սխալ:

Այսինքն՝ առաջին խմբում սխալ է եղել որոշումների 9,3%, իսկ երկրորդ խմբում 10,7% տոկոսը:

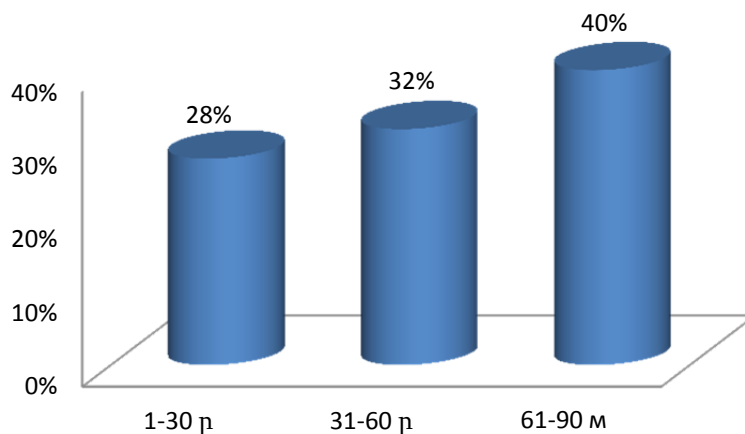
Հետազոտության արդյունքները վառ պատկերացնելու համար 2014թ. ԱԱ-ից առանձնացրել ենք այն սխալները, որոնք ազդել են խաղի հաշվի կամ արդյունքի վրա:

Նշվածներից 9 հանդիպումներում կայացվել է 18 սխալ որոշում, որոնք ըստ խաղադաշտի հատվածների եղել են՝ 10 տուգանային հրապարակում, որոնցից չորսը կապված է եղել 11-մետրանոցների հետ, երեքը՝ դարպասի գրավման, երկուսը՝ սխալ արձանագրված խաղից դուրս իրավիճակների հետ և մեկը՝ կարմիր քարտի հետ:

Մյուս 8 սխալները հիմնականում եղել են տուգանային հրապարակի հարակից տարածքում:

Այն, որ 11 մետրանոցների, խաղից դուրս իրավիճակների սխալ գնահատման և դարպասի գրավման հետ կապված խնդիրները ամենապրոբլեմայինն են ֆուտբոլում, գաղտնիք չէ: Այս հիմնախնդիրը լուծելու և սխալներից խուսափելու համար շատ կարևոր է մրցավարի համալիր պատրաստությունը, որոնցից մինչ օրս առավել

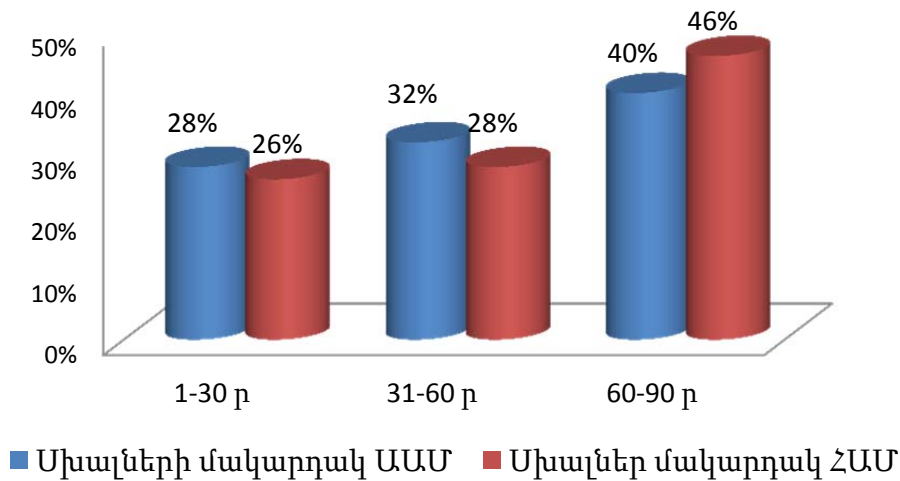
կարևորվել են մրցավարական գիտելիքների իմացությունն ու ֆիզիկական պատրաստականությունը, և սակավ ուշադրություն է դարձվել հոգեկան հուսալիությանն ու հոգեշարժողական ընդունակություններին, ինչպիսիք են մրցավարի հոգեկան և հոգեբանական վիճակը, մրցավարի տեսադաշտի սահմանների, ծավալի, բաշխման հնարավորությունները, հակազոդող ռեակցիայի արագությունն ու ստույգությունը, ուշադրությունն ու հիշողությունը, մտածողությունը, բարդ իրավիճակներում արագ և ճիշտ որոշումներ կայացնելու ունակությունը, արտաքին և ներքին սթրես գործոններին դիմակայելու կարողությունն ու ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ներքո հուսալիությունը չկորցնելու կարողությունը:



Նկ. 1

Մեր հետազոտություններում հայտնաբերվել են, որ մրցավարական սխալներն ավելի շատ լինում են երկրորդ խաղակեսում, հատկապես հանդիպման վերջնամասում: Այս հանգամանքը հիմնականում բացատրվում է այն բանով որ երկարատև ու բարդ աշխատանքի պատճառով թուլանում են մրցավարների հոգեշարժիչ, սթրեսադիմակայուն ընդունակությունները: Բացի այդ, ծանր ու լարված հանդիպումների ժամանակ տեղի են տալիս մրցող թիմերի ֆուտբոլիստների նյարդերը, լարվում են նաև մարզիչները, տրիբունաներում գտնվող երկրպագուները: Նշվածները հատկապես բարդ ընթացքով խաղերի ժամանակ ակամայից լուրջ ազդեցություն են ունենում մրցավարների գործունեության վրա: ԱԱ կոնտենտ վերլուծությունը ցույց տվեց, որ սխալների 60% կատարվել է երկրորդ խաղակեսում, իսկ ժամանակահատվածքի կտրվածքով՝ 27-28%՝ 1-30 րոպեում, 32-33%՝ 31-60 րոպեում և մինչև 40 տոկոս վերջին 30 րոպեների ընթացքում (նկար 1):

Հայաստանի մրցավարների մոտ խաղավերջում ավելի բացասական տվյալներ են (նկար 2): Ի դեպ՝ այստեղ բերված են միայն հայ մրցավարների առաջին խմբի տվյալները, քանի որ նախ երկրորդ խմբի խաղավարներին տեղին չէ համեմատել ՖԻՖԱ-ի մրցավարների հետ, և որ մանկապատանեկան առաջնությունների ոչ բոլոր հանդիպումներն են 90 րոպե տևողությամբ:



Նկ. 2

Եզրակացություն: Հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ բացառապես անսխալ մրցավարություն չի լինում: Բոլոր մրցավարներն անխտիր, անկախ կարգից, տարիքից, սեռից ու փորձից, ինչ-որ չափով ընկնում են հոգեբանական ճնշման մեջ՝ ակտիվանում են և՛ ներքին, և՛ արտաքին սթրես գործոնները: 2014 թվականի առաջնության և ՀՀ տարբեր առաջնությունների հետազոտություններից երևում է, որ աշխատունակության անկման հետ ավելանում են մրցավարական սխալները, որը հատկապես արտահայտվում է խաղավերջում՝ կարգով ավելի ցածր մրցավարների մոտ: Ակնհայտ է նաև այն փաստը, որ որքան բարձր է որոշում կայացնելու նշանակությունը, այնքան մեծ է սխալվելու հավանականությունը: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ առաջարկում ենք մրցավարի ընտրության, հետագա պատրաստության և գործունեության ընթացքում լուրջ ուշադրություն դարձնել մրցավարների հոգեբանական պատրաստությանը՝ անձնային որակների կատարելագործմանը և հոգեշարժիչ ընդունակությունների զարգացմանը:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բարսյան Հ. Ա., Գալստյան Հ. Գ. Հոգեկան հուսալիության ուսումնասիրության գործնական մեթոդների կիրառումը բարձր նվաճումների սպորտում /Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացումը առաջատար կիրառական տեխնիոլոգիայի միջոցով.-Եր., 2003, էջ 5-6:
2. Հովհաննիսյան Ս.Վ., Մասնագիտական գործունեության մոդելավորման հոգեբանական հիմունքներ: Ուսումնական ձեռնարկ / ԵՊՀ: Կազմ. և գլխ. խմբագիր՝ Ս.Վ. Հովհաննիսյան:
3. Мяконьков В. Б., Николаев А. Н. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения // Теория и практика физической культуры. 2003.№5, - с. 60-63.
4. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – М., 1985. – С. 78.

ՄԵՆԱՊԱՅՔԱՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ
 ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Հ.Լ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Ժամանակակից սպորտում բարձր նվաճումներին ձեռքբերման գործընթացը, մարզիկներից պահանջում են մեծ ջանքեր, մարզման նոր մեթոդների ընտրություն, վնասվածքների կանխարգելման նոր մոտեցումներ:

Աշխատանքում մշակվել և գիտափորձով հիմնավորվել են մենապայքարային մարզաձևերում մարումների ընթացքում և մրցումներից առաջ մտապատկերմամբ նախաՎարժանքի կատարման առանձնահատկությունները:

Առանցքային բառեր: ՆախաՎարժանք, հատուկ, ընդհանուր, մտաշարժիչ մարզում, վարժություն:

Аннотация. В современном спорте высокие достижения требуют больших усилий и разработки новых тренировочных подходов. В работе разработана методика идеомоторной подготовки в поцессе специальной разминки перед тренеровочными и соревновательными выступлениями спортсменов разной специализации.

Ключевые слова: физические упражнения, специальные, общие, идеомоторная тренировка, упражнение.

Abstract. In tqday's world high achievements reguire great effort and the development of new training approaches. In theis paper developed a new method of idiamotor preparation instead of special warp-up before training competitive performances of athletes of different specialization.

Key words. Exerercise, special, general, idiomotor, training, exercise.

Ներածություն: Սպորտում ընդհանուր և հատուկ նախաՎարժանքի խնդիրը մարզիկին առաջիկա ֆիզիկական աշխատանքին տրամադրելն է: Որոշ մարզաձևերում մարզիկները վարժությունը կամ հնարքի առանձին տարրերը, կատարում են մաս-մաս, մյուսները՝ ամբողջությամբ, կրկնում են մի քանի անգամ, կան մարզիկներ, որոնք հատուկ նախաՎարժանք չեն կատարում, սակայն հաջողությամբ մասնակցում են մրցումներին:

Արդյո՞ք հատուկ նախաՎարժանքը մեկնարկից առաջ միշտ օգնում է մարզիկին, արդյո՞ք կարելի է հատուկ նախաՎարժանքը կատարել զույգերով, գործիքների վրա, առարկաներով, կշռաքարերով, խրթովիլակով, լցված գնդակներով և օժանդակ այլ առարկաներով, թե՞ անհրաժեշտություն կա դրանք փոխարինել մեկ այլ ձևով, օրինակ՝ վարժությունների մտովի կատարմամբ (իդիոմոտոր պատրաստություն): Նշված հարցերը շատ մարզաձևերում ուսումնասիրվել են թերի կամ ընդհանրապես չեն ուսումնասիրվել:

Իդիոմոտոր պատրաստությունը մտապատկերմամբ կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և շարժողական հմտությունների ձևավորման ամրապնդումն է:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը՝ կազմակերպվել է սոցիոլոգիական հետազոտություն, որի նպատակն էր բացահայտել մենապայքարային որոշ մարզաձևերում ընդհանուր և անհատական նախաՎարժանքից հետո, առանց մրցակցի և գործիքների, մտա-

պատկերմամբ հատուկ նախավարժանքի կատարման արդյունավետությունը, որը սպորտում ընդունված է անվանել իդիոմոտոր պատրաստություն:

Արդյունքները և նրանց քննարկումը: Մոնիթորինգի հետազոտության մասնակցել են ագիկլիկ մարզաձևերի 86 մարզիկներ: Հարցազրույցից պարզ դարձավ, որ մարզման գործընթացում և մրցման ժամանակ մեկնարկից առաջ որոշ մարզաձևերում՝ ըմբշամարտ, ծանրամարտ, մարմնամարզություն, մարզիկները երբեմն ժամանակի սղության պատճառով չեն կարողացել փորձնական մոտեցումներ կատարել գործիքների և վարժությունը կամ հնարքը կատարել են մտապատկերմամբ՝ աթլետները վազբուլին են փորձում, ըմբիշները զույգերով կամ մենակ հնարքի առանձին տարրերն են կատարում և այլն:

Ընդորում՝ մարզաձևից պահանջվող համալիրներն ամբողջությամբ կատարում է մարզիկների 65%-ը, իսկ 35%-ը՝ համալիրի առանձին տարրերը կամ մասերը:

Հարցվողների 71%-ը պատասխանել են, որ վարժությունը գործիքների վրա, ծանրաձողով կամ գորգի վրա զույգերով կատարում են մտովի այն պատկերացնելով, այսինքն՝ առանց գործիքին նախնական մոտեցման և կարևորվել է այն փաստը, որ մարզիկների մեծամասնությունը այդ մեթոդի կիրառման արդյունքում վարժությունը կատարել է հաջողությամբ: Նաև հարցման մասնակցած մարզիկների 78% պատասխանել է, որ եղել են դեպքեր, երբ բարդ վարժությունները կամ տեխնիկական գործողությունը հաջողությամբ են կատարել, երբ մանրակրկիտ մտովի պատկերացրել են այն:

22 կինոդիտումների, արդյունքների ամփոփումից և արդյունքների համեմատություններից պարզ դարձավ, որ այն մարզիկները՝ մարմնամարզիկներ, ծանրորդներ, ըմբիշներ, որոնք վարժությունը կատարում են առաջին անգամ և առանց հատուկ նախավարժանքի նրանց մոտ նկատվում է կաշկանդվածություն և միայն մի քանի փորձից հետո սկսում են այն ճիշտ կատարել:

Նշված մարզաձևերում դիտումների արդյունքների ամփոփումը ցույց տվեց, որ մեկնարկից առաջ մարզիկները (մարմնամարզություն, ըմբշամարտ, ծանրամարտ), իսկապես հաճախ ժամանակի սղության և բավարար պայմանների բացակայության պատճառով չեն կարողանում ամբողջությամբ անհրաժեշտ նախավարժանք կատարել կամ այն կատարվում է թերի:

Նրանցից շատերի մոտ գոտեմարտի կամ գործիքին մոտենալու կանչի ձգձգման պատճառով ոչ լիարժեք նախավարժանքը բավարար չէ օրգանիզմը նախապատրաստելու համապատասխան ֆիզիկական բեռնվածության, որն էլ հաճախ անհաջող ելույթների պատճառ է հանդիսանում: Թիվ 1 աղյուսակում ներկայացված է ըմբիշների 3 մրցակցական գոտեմարտերում կիրառված նախավարժանքի կառուցվածքը:

Աղյուսակ 1

Հատուկ նախավարժանք	Իդիոմոտոր նախավարժանք
<p>1 գոտեմարտ նախավարժանքը կատարվել է հապշտապ 25-30%, նվազագույն միավորներով պարտվել են:</p>	<p>1 գոտեմարտ 5-10ր. ընդհանուր նախավարժանքից հետո հնարքի մասերը մտովի կրկնվել է 10-15ր. գոտեմարտն ավարտվել է միավորների մեծ առավելությամբ:</p>
<p>2 գոտեմարտ նախավարժանքը տևել է 15-20ր. մկանները տաքացվել են 45-55%, գոտեմարտը ավարտվել է միավորների առավելությամբ:</p>	<p>2 գոտեմարտ միայն կատարվել է մտովի նախավարժանք 10-12ր. մկանները լավ տաքացվել են, գոտեմարտն ավարտվել է մաքուր հաղթանակով:</p>
<p>3 գոտեմարտ նախավարժանքը տևել է 20-25ր. մկանները տաքացվել են լիարժեք 68-78%, գոտեմարտն ավարտվել է մաքուր հաղթանակով:</p>	<p>3 գոտեմարտ կատարվել է միայն հատուկ նախավարժանք 10-15ր. իդեոմոտոր պատրաստություն, գոտեմարտը ավարտվել է մաքուր հաղթանակով:</p>

Եզրակացություններ: 1. Որոշ մարզաձևերում տարբեր տեխնիկական պատրաստություն ունեցող մարզիկները, մրցակցական և ուսումնամարզական պարապմունքների ժամանակ, կարող են վարժությունները և հնարքները կատարել առանց հատուկ նախավարժանքի՝ մտապատկերմամբ (իդիոմոտոր պատրաստություն): 2. Չբացառելով գոյություն ունեցող ընդհանուր և հատուկ նախավարժանքի կարևորությունը գտում ենք, որ մտապատկերմամբ կատարվող նախավարժանքը նախապես նպաստում է, նախատեսվող շարժողական գործողությունների արդյունավետ կատարմանը: Հնարքների ուսուցման ժամանակ կիրառելով իդիոմոտոր պատրաստությունը, մարզիկը նաև կարող է ժամանակ շահել բարդ համակցությունների և հնարքների տիրապետման, կամային և ֆիզիկական որակների դաստիարակման ընթացքում: Նշվածին անհրաժեշտ է ավելացնել, եթե մարզիկը կարողանա կենտրոնանալ և վարժությունը կատարել միայն մտապատկերմամբ, ապա նրանից պահանջվում է որոշակի հմտություն:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Белкин А.А. «Идеомоторная подготовка в спорте» М.: Физкультура и спорт.–1983. -128с.
2. Гожин В.В. «Значимость и особенности психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе специализации в восточных единоборствах» 2005. - № 2. – С 10-15.
3. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба, М.: Издательство «Советский спорт», 2007.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՍՊՈՐՏԱՅՆԱՑՈՒՄԸ
 ԳՅՈՒՂԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ**

ՄԿՐՏՉՅԱՆ Թ.Լ.

**Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան**

Ամփոփագիր: Ուսումնասիրվել են գյուղական դպրոցներում արտադասարանական պարապմունքների համակարգում սպորտայնացման տարրերի հնարավորությունները ֆուտբոլի և կրոսավազքի օրինակով: Ցույց է տրվել, որ արտադասարանական պարապմունքները, լրացնելով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, բարձրացնում են ֆիզիկական դաստիարակության հիմնախնդիրների լուծման արդյունավետությունը:

Առանցքային բառեր: Սպորտայնացում, ֆիզիկական կուլտուրայի դաս, շարժողական ընդունակություններ, դպրոցականներ:

Аннотация. Изучены возможности внедрения элементов спортизации на примере футбола и кроссового бега в систему внеклассных занятий в сельской школе. Показано, что дополняя уроки физической культуры, внеклассные занятия повышают эффективность решения основных задач физического воспитания.

Ключевые слова: спортизация, физическое воспитание, урок, двигательные способности, школьники.

Abstract. The possibilities of introduction of sport-oriented elements in the extracurricular activities on the example of football and cross-country race at the village school have been studied. It is shown that supplementing physical culture lessons, extracurricular activities improve the efficiency of solving the basic problems of physical education.

Key words. Sport-orientation, physical education, lesson, motor skills, schoolchildren.

Ներածություն: Հայաստանի սոցիալ-տնտեսական զարգացման արդի փուլը սովորող երիտասարդության ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության նկատմամբ մեծ պահանջներ է ներկայացնում: Սրա հետ կապված արդիական է դպրոցականների համարժեք շարժողական ակտիվության խնդիրը, որի պակասը ոչ միայն խորտակիչ ազդեցություն է ունենում նրանց շարժողական պատրաստվածության վրա, այլև կարող է բացասական ներգործություն ունենալ նրանց ֆիզիկական վիճակի դինամիկայի վրա:

Հարցի լուծումը ենթադրում է տարբեր շրջաններում բնակվող դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր բաղկացուցիչների ուսումնասիրություն: Այս առումով մի շարք հետազոտություններում ցույց է տրվել, որ ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական ծրագրի իրականացման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել բնակմիջավայրը և տարածաշրջանային պայմանները [4, 5, 6 և այլն]:

Տարբեր սեռի և տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական կատարելագործման խնդրի լուծումը հատկապես դժվարանում է Հայաստանի գյուղական դպրոցների պայմաններում: Այստեղ առկա են գյուղական դպրոցի գործունեության սեփական առանձնահատկությունները, ինչպես օրինակ, նրանց փոքր թվաքանակը, առանձնացվածությունը և այլն:

Ուստի, գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման կատարելագործման խնդիրը հրատապ է:

Գյուղական դպրոցներում որակյալ մասնագետների պակասը, անբավարար նյութատեխնիկական բազան լիովին բավարար հիմք են հանդիսանում նշված հիմնախնդրի լուծման համար:

Հայաստանի գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական վիճակի գնահատման խնդիրը գործնականում հատուկ ուսումնասիրման առարկա չի հանդիսացել:

Ուստի գյուղական դպրոցներում ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացման նոր, լրացուցիչ մեթոդական մոտեցումների որոնման ու հիմնավորման ուղղություններից արդիական է ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի սպորտայնացումը:

Մեթոդները: Աշխատանքում օգտագործվել են տեսական վերլուծության, փորձարարական հետազոտության և վիճակագրական վերլուծության մեթոդները:

Հետազոտության արդյունքները և նրանց վերլուծությունը: Հայտնի է, որ 1990-ական թվականներին դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետության բարձրացման նպատակով տեղայնացվում են սպորտային տեխնոլոգիաներ, ապացուցվում է հանրակրթական դպրոցներում աշակերտների սոցիալականացման և դաստիարակության նպատակով սպորտի կիրառման հնարավորությունները:

Առաջարկվեց սպորտային կուլտուրայի տարրեր կիրառել ֆիզիկական դաստիարակությունում՝ անվանելով այդ գործընթացը՝ սպորտայնացում [3]:

Նմանատիպ հետազոտություններ անցկացվեցին և Հայաստանում՝ [1, 2] բասկետբոլի, վոլեյբոլի օրինակով:

Պետք է նշել, որ սպորտային կողմնորոշիչ ֆիզիկական դաստիարակության տեխնոլոգիայի էությունն այն է, որ պարտադիր կերպով կիրառվում է սպորտային պատրաստության հիմնական մեթոդը՝ սպորտային մարզումը:

Մեր կողմից կատարվել է հետազոտություն՝ ուղղված գյուղաբնակ դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործնական մասի արդյունավետության աստիճանի ուսումնասիրմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի երրորդ դասը վերածվել է արտադասարանական պարապմունքի՝ կրոսավազքի (դիմացկունության առարկայական դաստիարակում) և ֆուտբոլի (խաղային ճարպկության առարկայական դաստիարակում) պատրաստության շեշտադրմամբ: Պարապմունքների տևողությունը կազմել է 60 րոպե՝ շաբաթական երկու անգամ:

Մանկավարժական գիտափորձը տևել է մեկ ուսումնական տարի, որին մասնակցել են 7-8-րդ դասարանի աշակերտները:

Փորձարարական աշխատանքի արդյունքում զգալիորեն աճել են դիմացկունության ցուցանիշները, որոնք ստացվել են 6 րոպե տևողությամբ վազքի տվյալներով, ինչպես նաև հատուկ շարժողական թեստերի՝ ֆուտբոլի գնդակի նետման և դարպասին ճշգրիտ հարվածելու արդյունքները: Այս դրական տեղաշարժերը իրենց արտացոլումն են գտել ընդհանուր աշխատունակության ցուցանիշներում, որոնք բարելավվել են 2,8 միավորով ($P > 0,1\%$):

Ցույց է տրվել, որ լրացուցիչ արտադասարանական պարապմունքների անցկացումը կրոսավազքի պատրաստության և ֆուտբոլի տեսքով նպաստել է շարժողական ակտիվության մեծացմանը և կոնկրետ շարժողական ընդունակությունների առարկայական դաստիարակմանը: Այս տվյալները որոշակիորեն համաձայնեցվում են ռուս գիտնականների տվյալների հետ (Ե.Ա.Չերնով, Վ.Ա.Ռոդիոնով և այլք):

Լրացնելով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը, արտադասարանական լրացուցիչ պարապմունքները նպաստում են գյուղաբնակ դպրոցականների՝ առողջության ամրապնդմանը և բարձրացնում շարժողական և ֆունկցիոնալ պատրաստությանն, նպաստող ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրների լուծման արդյունավետությունը:

Մեր կողմից ստացված տվյալները խոսում են այն մասին, որ հեղինակային ծրագիրը՝ ֆուտբոլի և կրոսավազքի տարրերի օգտագործմամբ, այնուամենայնիվ, չեն զիջում համընդհանուր ծրագրին և որոշ առումով նույնիսկ ավելի նպատակահարմար է:

Եզրակացություններ: Գյուղական բնակչությունը մեծ դաստիարակչական հնարավորություններ ունի դպրոցականների հետ դասերից դուրս ֆիզկուլտուրային-մարզական աշխատանքներ կազմակերպելու համար:

Այս աշխատանքի կազմակերպման արդյունավետ ձևերից են ֆուտբոլի, կրոսավազքի լրացուցիչ պարապմունքները:

Այս միջոցառումները թույլ են տալիս սովորողներին ներգրավել մարզական զանգվածային աշխատանքների մեջ և նրանց հետ անցկացնել անհատական աշխատանք:

Ուստի թելադրվում է որոշակի տարածաշրջանների համար կոնկրետ տարբերակներ ստեղծելու անհրաժեշտություն:

Մեր հետազոտությունները այս ուղղությամբ շարունակվում են:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ավանեսով Է.Յու., Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան: Թեկն. ատեն. սեղմագիր, Երևան, 2014, 24 էջ:
2. Ասատրյան Վ.Ա. Դպրոցականների սպորտային դաստիարակության տեխնոլոգիան բասկետբոլ մարզաձևի հիմքով. Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ.-Երևան.-ՖԿՀՊԻ.-2012.-69 էջ:
3. Бальсевич В.К.- Сургутский проект //Физкультура: В.О.Т.-1997.-№4.-с. 48-55.
4. Винокурова С.С.- К вопросу рационализации процесса физического воспитания в системе общеобразовательной школы //Вестник спортивной науки.-2007.- №3.-с. 37-41.
5. Спирин В.К. с соавт.- Реализация концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в условиях сельской школы //Физкультура: В.О.Т.-2007.-№6.- с. 59-62.
6. Мусаев Н.М.- О физическом воспитании детей-горцев //Физическая культура в школе.-2015.-№3.-с. 25-28.

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ
 ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՊՐԱԿՏԻԿԱՅԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

ՊԱՊԻԿՅԱՆ Ա.Ռ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Ըստ փորձագետների կարծիքների վերլուծության բացահայտվել է ուսանող-պրակտիկանտների դաստիարակչական աշխատանքներ կազմակերպելու և իրականացնելու պատրաստվածության անհրաժեշտությունը: Հետազոտությունը հաստատեց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների պատրաստման ներկա պահանջներին համապատասխան լրամշակված մանկավարժական պրակտիկայի ծրագրի ներդրման կենսունակությունը, մասնավորապես ուսանողների դաստիարակչական աշխատանքների և մասնագիտական գիտելիքների և կարողությունների ձևավորման գործընթացում:

Առանցքային բառեր: Մանկավարժական պրակտիկա, դաստիարակչական աշխատանքներ, ուսանող-պրակտիկանտներ, պատրաստվածություն, կարողություն:

Аннотация: Исследование подтвердило эффективность разработанной программы по педагогической практике в соответствии с современными требованиями подготовки специалистов по физической культуре и формирования у студентов профессиональных знаний и умений по реализации учебно-воспитательной работы в школе.

Ключевые слова: педагогическая практика, учебно-воспитательная работа, студенты-практиканты, подготовленность, умение.

Abstract: The analysis of the opinion of the experts revealed the readiness of the students to organize and realize educational works.

The research proved active the newly developed project involved in preparing professionals of physical culture according to the modern requirements, especially in the process of the bringing up works and the formation of abilities of the students.

Key words: Pedagogical practice, works on bringing up, student-trainee, readiness, ability.

Ներածություն: Ներկայումս կարևորվում է բարձր որակավորում ունեցող մասնագետների պահանջը, որոնք պետք է ունենան ոչ միայն գիտելիքների բարձր մակարդակ, այլև տիրապետեն դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման կարողությունների և հմտություններին [1]:

Լայն առումով ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների իրազեկությունն իր մեջ ներառում է մասնագիտական հոգեբանա-մանկավարժական գիտելիքներ, կարողություններ, որոնք անհրաժեշտ են՝ ուսումնադաստիարակչական, ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական-զանգվածային կազմակերպչական գործունեությունն իրականացնելու [2]:

Միանշանակ հասկանալի է, որ ուսանողները պետք է ժամանակակից այս պահանջները կարողանան արդյունավետ իրականացնել մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում: Ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում մանկավարժական պրակտիկան համարվում է ուսումնադաստիարակչական գործընթացի օրգանական մասը, որն ապահովում է ապագա ուսուցիչների տեսական պատրաստության համադրումը գործ-

նական աշխատանքի հետ և կիրառվում ուսումնադաստիարակչական հաստատություններում [3,4]:

Աշխատանքում լուծվել են հետևյալ խնդիրները. 1. Ուսումնասիրել մանկավարժական պրակտիկայի ընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտի ուսանողների պատրաստվածությունը դաստիարակչական աշխատանքները իրականացնելիս: 2. Որոշել ուսանողների դաստիարակչական կարողությունների գործնականում ներդրման արդյունավետությունը մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում:

Հետազոտման մեթոդները: Առաջադրված խնդիրների լուծման համար կիրառվել են հետևյալ մեթոդները՝ գրական աղբյուրների ուսումնասիրություն, փորձագիտական հարցում, մաթեմատիկական վիճակագրություն, դիտումներ, ուսումնական փաստաթղթերի վերլուծություն:

Արդյունքները և նրանց վերլուծությունը: Վերը նշված խնդիրների իրականացման նպատակով կազմակերպվել է փորձագիտական հարցում՝ բացահայտելու երրորդ կուրսի ուսանող-պրակտիկանտների տեսական գիտելիքների և գործնական կարողությունների տիրապետմանը մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում, մասնավորապես դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման գործընթացում:

Հարցում անցկացվել է 47 փորձագետների շրջանում: Փորձագետներին ընտրելիս հաշվի է առնվել նրանց գիտական աստիճանը, կոչումը, աշխատանքային ստաժը՝ որպես մեթոդիստ:

Փորձագետներ են ընտրվել ՖԿՀՊԻ-ի 12 պրոֆեսորներ, 11 գիտությունների թեկնածու և դոցենտներ, 24 դասախոս-մեթոդիստներ և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչներ, որոնց միջին աշխատանքային ստաժը կազմել է 18,6 տարի:

Փորձագետների կարծիքների վերլուծությունը բացահայտեց ուսանողների դաստիարակչական աշխատանքներ կազմակերպելու և իրականացնելու պատրաստվածությունը:

Այսպես՝ փորձագետների 19,2%-ը, գտնում է, որ ուսանողների դաստիարակչական կարողությունների մակարդակը մինչ մանկավարժական պրակտիկան համապատասխանում է միջին մակարդակին, 80,8%-ը՝ ցածր մակարդակին: Հատկանշական է այն փաստը, որ փորձագետներից ոչ մեկը բարձր չի գնահատել ուսանողների կարողությունները դաստիարակչական աշխատանքներ իրականացնելիս (զծապատկեր 1):

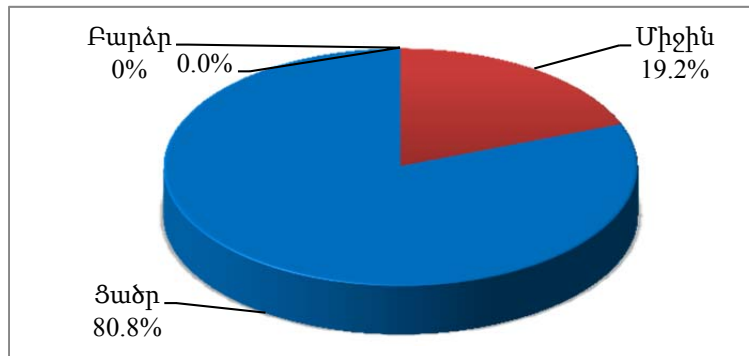
Հետևաբար, մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել այն աշխատանքների վրա, որոնք հնարավորություն են տալիս ձևավորելու դաստիարակչական կարողություններ:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը, ինչպես նաև երեք խումբ ռեսպոնդենտների կարծիքները (փորձագետներ, ուսանողներ և դպրոցականներ)՝ մանկավարժության ժամանակակից պահանջներին համապատասխան լրամշակվել է մանկավարժական պրակտիկայի ծրագիր, որտեղ արտացոլվել են ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների մասնագիտական իրավասությունների ձևավորման նոր մոտեցումներ ինչպես նաև դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման կարողություններ:

Ծրագրի բոլոր բաժինների կատարումը մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում նպաստում է ուսանողների մոտ ձևավորել հիմնական մանկավարժական կարողություններ և հմտություններ՝ ինքնուրույն անցկացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասե-

րը, վերլուծել ուսումնական դասերը, կազմել ուսումնամեթոդական փաստաթղթեր, անցկացնել տարբեր բնույթի դաստիարակչական աշխատանքներ, կազմակերպել մարզական-զանգվածային և ֆիզկուլտուրային-առողջարարական միջոցառումներ և այլն:

Ըստ կատարված աշխատանքի բնույթի՝ դրանք համակարգված են չորս բաժիններում՝ ուսումնամեթոդական, ֆիզկուլտուրային-առողջարարական, մարզական-զանգվածային և դաստիարակչական:



Գծապատկեր 1. Ըստ փորձագետների՝ ուսանողների կարողությունները դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման վերաբերյալ

Աղյուսակ 1-ում ներկայացված է մանկավարժական ծրագրի միայն դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման հատվածը և ծրագրի բոլոր բաժինների պահանջներին համապատասխան առանձնացնել յուրաքանչյուր առաջադրանքի բաղադրիչները, որոնք հիմք են հանդիսացել՝ գնահատել ուսանողների բազմաբնույթ գործունեությունը:

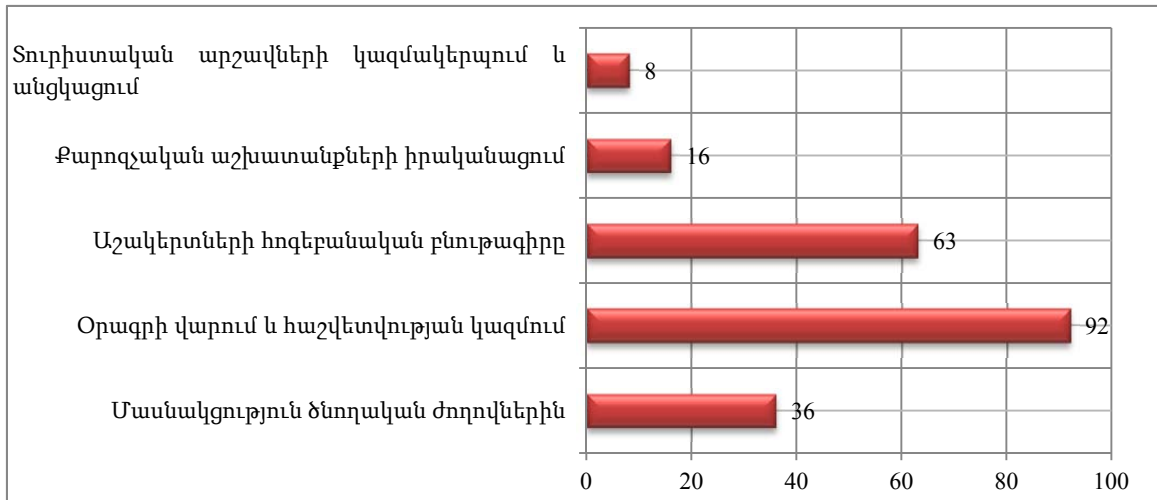
Աղյուսակ 1

Մանկավարժական պրակտիկայի ծրագրի դաստիարակչական աշխատանքների բովանդակությունը

ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐ	13 միավոր	
Տուրիստական արշավների կազմակերպում և անցկացում	1	4
Քարոզչական աշխատանքների իրականացում	ընթացքում	4
Աշակերտների հոգեբանական բնութագիր	1	2
Օրագրի վարում և հաշվետվության կազմում	40-1	2
Մասնակցություն ծնողական ժողովների	1-2	1

Գծապատկեր 2-ում հստակ երևում է մանկավարժական պրակտիկայի ընթացքում լրամշակված ծրագրով իրականացված դաստիարակչական աշխատանքների քանակը և բովանդակությունը:

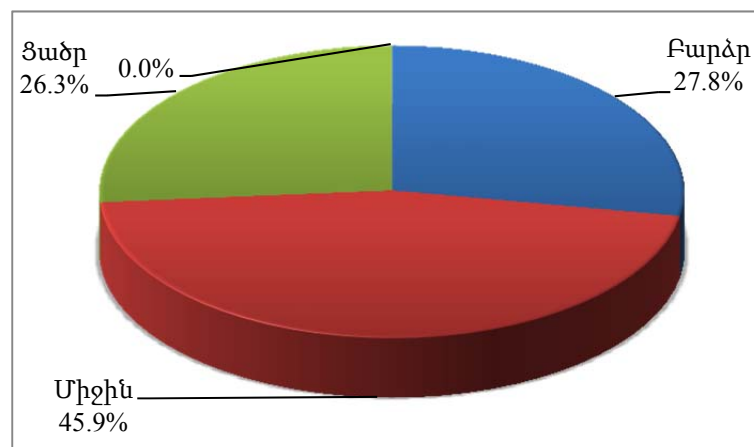
Աշխատանքի տրամաբանությունը պահանջում էր հարցում անցկացնել փորձագետների շրջանում՝ լրամշակված ծրագրի արդյունավետությունը որոշելու նպատակով:



Գծապատկեր 2. Գիտափորձի ընթացքում իրականացված դաստիարակչական աշխատանքների քանակը և բովանդակությունը

Հանգուցային հարցերից էին ուսանողների մասնագիտական գիտելիքների և կարողությունների տիրապետման մակարդակի որոշումը: Օրագրի պահանջների լիովին կատարումը հնարավորություն է տվել ուսանողների մոտ ձևավորել մասնագիտական գիտելիքներ և կարողություններ:

Գծապատկեր 3-ում հստակ երևում է ուսանողների մասնագիտական գիտելիքների և դաստիարակչական կարողությունների շարժընթացը, որն էլ ընդգծում է մանկավարժական պրակտիկայի լրամշակված ծրագրի արդյունավետությունը:



Գծապատկեր 3. Ըստ փորձագետների՝ ուսանողների կարողությունները դաստիարակչական աշխատանքների իրականացման վերաբերյալ գիտափորձից հետո

Եզրակացություններ: Հետազոտությունը հաստատեց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների պատրաստման ներկա պահանջներին համապատասխան լրամշակված մանկավարժական պրակտիկայի ծրագրի ներդրման կենսունակությունը, մասնա-

վորապես ուսանողների դաստիարակչական աշխատանքների և մասնագիտական գիտելիքների և կարողությունների ձևավորման գործընթացում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Պապիկյան Ա.Ռ., Մանկավարժական պրակտիկա, ուսումնամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2012. էջ 3-4:
2. Григорян Ю.Г. Физкультурная образованность студентов как необходимое условие для самостоятельных занятий физической культурой // Материалы XXXIX Респуб.научно-метод. конф. – Ереван.- 2012.- С. 145-149.
3. Сивцев Н.Н. Профессиональная подготовка к педагогической и профессионально ориентированной практике студентов // Вестн. спортив. науки. - 2014. - N 1. - С. 64-65.
4. Фомичев А.В. Готовность педагога физической культуры к деятельности самообразования и ее развитие в процессе повышения квалификации: Автореф. дис. канд. пед, наук. М., 2014. 24с.

ԻՆՔՆԱՎԱՍՏԱԶՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՏԱՆԻ ՇԱԽՄԱՏԻՍՆԵՐԻ ՄՐՑԱԿՑԱՅԻՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Ա. Գ., ԱԼԵՔՍԱՆՅԱՆ Հ. Մ.

Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտ,
 Երևան, Հայաստան

Ամփոփագիր: Ինքնավստահությունն ու դրդապատճառները սպորտում անչափ կարևոր են: Ցանկացած ուսումնասիրություն, որը կօգնի ավելին իմանալ դրդապատճառները բարձրացնելու և հավատն իր հանդեպ մեծացնելու մասին, շատ օգտակար կլինի մարզիչների և մարզիկների համար: Աշխատանքի նպատակը պատանի շախմատիստների ինքնավստահության ազդեցության ուսումնասիրությունն է մրցակցային գործընթացի արդյունքների վրա:

Առանցքային բառեր՝ ինքնավստահություն, տագնապ, մոտիվացիա, կամք, մրցաշար, ինքնագնահատական:

Аннотация. Представлены результаты изучения основных аспектов уверенности в себе юных шахматистов. У юных шахматистов результат выступления в соревнованиях имеет прямо пропорциональную зависимость от силы мотивационной установки к достижению успеха. Умение владеть собой зависит от опыта участия юных шахматистов в соревнованиях, а также от установок тренера.

Ключевые слова: уверенность, тревожность, мотивация, воля, соревнование, самооценка.

Abstract. There are represented the results of basic research of young chess-players self-confidence. The success of young chess-players is directly depends on their inner effort of being succeed during competitions The self-control depends on the experience of young chess-players during competitions, as well as instructions of trainers.

Keywords: confidence, anxiety, motivation, volitional, competition, self-esteem.

Մեթոդները: Տեսական վերլուծություն և գրականության ամփոփում; մանկավարժական դիտարկում; հարցաթերթիկի լրացում; համեմատական վերլուծության մեթոդ:

Ուսումնասիրության արդյունքները: Ուսումնասիրությանը մասնակցել է 44 պատանի շախմատիստ: Նրանցից 24-ը՝ շախմատի դպրոցից, իսկ մնացած 20-ը՝ տարբեր մարզերից, 8-15 տարեկան: Ուսումնասիրություններն արվեցին տարբեր մրցաշարերի ժամանակ: Հայաստանի Հանրապետության պատանիների և աղջիկների առաջնություն; Արաբկիր համայնքի դպրոցականների 5-րդ առաջնություն; N 145 դպրոցի ներդպրոցական առաջնություն: Մարզիկների հոգեբանական առանձնահատկությունները որոշելու նպատակով փորձի մասնակիցները հարցաթերթիկ լրացրեցին և թեստավորվեցին: Ուսումնասիրվել են հետևյալ ցուցանիշները: Ինքնավստահության մակարդակը, իրավիճակային և անձնային տազնապը, հաջողության հասնելու դրդապատճառի ուժգնությունը, կամային ինքնակարգավորումը: Իրավիճակային և անձնային տազնապի ուսումնասիրությունը անց է կացվել. «Չ.Դ. Սպիրբերգի-Յու.Լ. Խանինայի իրավիճակային և անձնային տազնապ» դիագնոստիկ մեթոդիկայով: [3]

Հաջողության հասնելու դրդապատճառի ախտորոշումը անց է կացվել Տ. Ելերսի հարցարանով: [1,3]

Կամային ինքնակարգավորման ուսումնասիրությունը՝ Ե. Վ. Էյդմանի թեստ-հարցարանի օգնությամբ: Ինքնավստահության գնահատման համար կիրառվել է հարցաթերթիկային մեթոդ: [2,3]

Ուսումնասիրության որոշակի փուլում պարզվեց, թե մրցաշարերում պատանի շախմատիստների էլոյթների արդյունքների վրա ինչպես է ազդում իրավիճակային տազնապը: Արդյո՞ք փողկապակցվածություն կա անձնային և իրավիճակային տազնապի և մասնակցության արդյունքների միջև:

Մրցումներն անց էին կացվել ծրագրի երեք ձևերով՝ դասական շախմատ, արագ շախմատ, կայծակնային խաղ: Յուրաքանչյուր խաղափուլից առաջ իրավիճակային տազնապը որոշելու նպատակով թիմի մասնակիցներին առաջարկվել է պատասխանել թեստի հարցերին, որի արդյունքները ներկայացված են թիվ 1 աղյուսակում: (1) աղյուսակի տվյալներից երևում է, որ իրավիճակային տազնապի մակարդակը վերջին մրցաշարերի ժամանակ բարձրացել է: Տոկոսային հարաբերությամբ 6-7 տուրերում բարձր մակարդակ՝ 14,3%, միջին՝ 57,1%, ցածր՝ 28,6%:

Հետաքրքիր արդյունքներ են գրանցվել մինչև 14 տարեկան պատանիների և աղջիկների Հայաստանի շախմատի առաջնության եզրափակիչ խաղերի ժամանակ: Այդ մրցաշարում հարցվել է 24 շախմատիստ: Աղյուսակ 2-ում բերված տվյալների հիման վրա բացահայտվել է, որ նման մակարդակի առաջնություններում բազմաթիվ մարզիկների մոտ նկատվում է իրավիճակային տազնապի բարձրացում, չնայած, որ նրանք բոլորը փարձառու շախմատիստներ են, ընդ որում՝ աղջիկների մոտ այդ ցուցանիշը բավականին բարձր է: Ցանկալի կլիներ նշել նման օրինաչափությունը որպես իրավիճակային տազնապի բարձրացում վերջին խաղափուլից առաջ: Դա կարելի է բացատրել նրանով, որ հաճախ վերջին տուրում պարզվում են մրցանակային տեղերը, կամ հնարավորություն է ընձեռվում լրացնել սպորտային աստիճան, կոչում: Եվ, ով ավելի է հավատում սեփական ուժերին և ունի լավ ինքնաստիքապետում, նրա հնարավորություններն ավելի մեծ են:

Աղյուսակ 1

Պատանի շախմատիստների իրավիճակային տազնապի մակարդակը Հայաստանի շախմատի պատանիների 5-րդ մարզական խաղերի ժամանակ: (%)

Իրավիճակային տազնապի մակարդակներ /Տուրեր	Բարձր	Միջին	Ցածր
1	-	42,9	57,1
2	-	42,9	57,1
3	-	57,1	42,9
5	-	71,4	28,6
6	14,3	57,1	28,6
7	14,3	57,1	28,6
Արագ խաղ	14,3	42,85	42,85
Կայծակնային խաղ	-	71,4	28,6

Աղյուսակ 2

Պատանի շախմատիստների իրավիճակային տազնապի մակարդակը մինչև 14 տարեկան պատանիների և աղջիկների Հայաստանի շախմատի առաջնության ժամանակ

Իրավիճակային տազնապի մակարդակներ/Տուրեր	Բարձր	Միջին	Ցածր
1	33,3	58,3	8,3
9	62,5	33,3	4,2

Ուսումնասիրության հաջորդ փուլի խնդիրն էր պարզել, թե ինչպես է ազդում հաջողության հասնելու դրդապատճառը մրցաշարերում պատանի շախմատիստների մասնակցության արդյունքի վրա:

Հայաստանի առաջնության կիսաեզրափակիչ հանդիպմանը ի հայտ են եկել պատանի շախմատիստներ (n=7), որոնց հաջողության հասնելու դրդապատճառը բարձր է և միջինից բարձր է: Դա բացատրվում է նրանով, որ հաղթողներ կարող են լինել ոչ բոլորը: Միջին մակարդակի հաղթանակի դիրքորոշում ունեցող շախմատիստները հաջողության հասնելու համար խրախուսանքի կարիք ունեն մարզիչների և ծնողների կողմից: Կամային ինքնակարգավորման ուսումնասիրման ժամանակ բացահայտվեց, որ պատանի շախմատիստների մեծամասնության մոտ նկատվում են կամային ինքնակարգավորման բարձր մակարդակներ: (Սանդղակ B - 61,1%, սանդղակ H - 63, 0%, սանդղակ C - 64,8%): Դա վկայում է այն մասին, որ սպորտով կանոնավոր պարապելը երեխաների մոտ դաստիարակում է հաստատակամություն և ինքնատիրապետում:

Կամային ինքնակարգավորման մակարդակը որոշվել է երեք սանդղակով: Այստեղ ևս նման միտում է նկատվել. այն պատանի մարզիկները ում ինքնատիրապետման, հաստատակամության ցուցանիշները միջինից բարձր են եղել՝ խաղերի ժամանակ ավելի լավ արդյունքներ են գրանցել: Դա թույլ է տալիս եզրակացնել, որ բարձր կամային ինքնակարգավորման մակարդակով շախմատիստներն առանձնանում են իրենց

հանգստությամբ, ինքնավստահությամբ, հուզական կայունությամբ, և տարբեր իրավիճակներում լավ ինքնատիրապետմամբ: Պատանի շախմատիստների ինքնավստահության մակարդակի ուսումնասիրության վերլուծության արդյունքում պարզվեց, որ ինքնավստահության և սպորտային արդյունքների միջև գոյություն ունի որոշակի փոխադարձ կապ: Չափից շատ կամ ոչ բավարար ինքնավստահությունը բացասաբար են ազդում սպորտային ձեռքբերումների վրա:

Ինչպես երևում է աղյուսակ 3-ից՝ մինչև 14 տարեկան պատանիների և աղջիկների շախմատի առաջնության եզրափակիչ խաղերի ժամանակ ինքնավստահության մակարդակի բարձր ցուցանիշ էր գրանցվել հավաքականի առավել փորձառու մասնակիցների մոտ: Դա ցույց է տալիս, որ հոգեբանական առումով առավել պատրաստված են փորձառու, բարձր որակավորում, ինչպես նաև համարժեք ինքնագնահատական ունեցող շախմատիստները: Ակնհայտ է, որ բարձր ինքնագնահատական ունեցող շախմատիստներն ավելի լավ արդյունքներ են ցուցադրում և ավելի բարձր տեղեր են գրավում, քան այն շախմատիստները, որոնց ինքնագնահատականը բավարար բարձր չէ:

Աղյուսակ 3

Պատանի շախմատիստների սպորտային գործունեության նկատմամբ ինքնագնահատականի մակարդակի ցուցանիշները (%)

Շախմատիստներ Ինքնագնահատական	Առաջատար պատանի շախմատիստներ (1 կարգ-սպ. վ. թեկ.) (27)	Պատանի շախմատիստներ (1-2 կարգ-սպ. վ. թեկ.) (27)
Գերբարձր (չափազանց բարձր)	7,8	6,8
Համարժեք (ինքնավստահ)	73,5	57,3
Ցածր (անինքնավստահ)	18,7	35,9

Եզրակացություններ: Ուսումնասիրության արդյունքները թույլ են տալիս նշել, որ պատանի շախմատիստների մրցակցային արդյունքները կախված են անձնային և իրավիճակային տազնապից: Ցածր US և ԻՏ դեպքում, որը գրեթե չի փոխվում մրցումների ժամանակ, մարզիկների արդյունքները վատ են: Իսկ միջին US ունեցող մարզիկների մոտ, որոնց մոտ մրցումների ժամանակ բարձրանում է ԻՏ, արդյունքներն ավելի լավ են: ԻՏ բարձրանում է վերջին որոշիչ տուրերի ժամանակ:

– Հայտնաբերվեց, որ պատանի շախմատիստների մոտ մրցումներում հանդես գալու արդյունքներն ուղիղ համեմատական են հաջողության հասնելու դրդապատճառի ուժգնությանը:

– Կամային ինքնակարգավորման զարգացման մակարդակն ընդհանուր առմամբ բնութագրվում է բնավորության այնպիսի գծերով ինչպիսիք են՝ հաստատականությունն ու ինքնատիրապետումը: Պատանի շախմատիստների մեծամասնության մոտ նկատվել են կամային ինքնակարգավորման բարձր մակարդակներ: Այն պատանի մարզիկները, որոնց մոտ բոլոր երեք ցուցանիշները բարձր են եղել, մրցումներում ևս բարձր արդյունքներ են գրանցել:

– Ամենաբարձր ինքնավստահության ցուցանիշը նկատվել է շախմատի հավաքականի առավել փորձառու մասնակիցների մոտ: Բարձր ինքնավստահության ունեցող շախմատիստները լավագույն արդյունքներն են ցուցադրում:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑԱՆԿ

1. Алексеев Н.Г. Шахматы и развитие мышления.. - Шахматы: наука, опыт, мастерство. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 150 с.
2. Высоцкий Б.В. Личностные и процессуальные условия формирования уверенности в правильности решения задачи: дис. ... канд. психол. наук- М.: ИП РАН, 2001. - 207 с.
3. Волков И. Т., Практикум по спортивной психологии СПб., 2002, 288 с.

ВОСПИТЫВАЮЩАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИЗИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

АВАНЕСОВ Э.Ю.

Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения

Аннотация. В статье обосновывается эффективность влияния методики спортизированных уроков физической культуры волейбольной и баскетбольной направленности на индивидуальные характеристики школьников 12–13 лет. Социологический опрос, проведенный среди родителей, выявил, что по сравнению с традиционными занятиями спортивно-ориентированные уроки физической культуры благоприятно влияют на индивидуальные характеристики школьников обоего пола.

Ключевые слова: школьники, методика спортизации, урок физической культуры, педагогический эксперимент, индивидуальные характеристики.

Abstract. Based on the results of own research the effectiveness of the influence of the method of sport-oriented physical education lessons with volleyball and basketball directivity on the individual characteristic of 12-13 year-old schoolchildren has been substantiated in this article. The sociological survey conducted among the parents showed that the sport-oriented lessons have a beneficial effect on schoolchildren's individual characteristic of both sexes compared with the traditional physical education lessons.

Keywords. Schoolchildren, metodica of sport-oriented, physical education lessons, pedagogical experiment, individual characteristics.

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что поиск рациональных путей решения нравственных проблем воспитания учащейся молодежи сегодня является актуальной научной проблемой. Многие специалисты по физической культуре подчеркивают наличие взаимосвязи физического воспитания с нравственным воспитанием. Однако, вопросы воспитания нравственных качеств в процессе физического воспитания нуждаются в дальнейших исследованиях [2]. В частности, практически не изучены особенности влияния спортизированных уроков физической культуры на индивидуальные характеристики школьников средних и старших классов.

Важно было выявить особенности воздействия спортизированных уроков физической культуры волейбольной и баскетбольной направленности на морально-волевые качества школьников обоего полов. Тем более известно, что игровые виды спорта имеют большой оз-

доровительный, педагогический потенциал, позволяют развивать и поддерживать на определенном уровне ряд профессиональных и социально значимых физических и психологических качеств [1].

В работе изучались особенности влияния спортизированных уроков физической культуры на индивидуальные характеристики 12–13 летних школьников обоего пола.

Методы и организация исследования. В течение учебного года в двух школах г. Еревана были организованы педагогические эксперименты, где приняли участие 130 школьников обоего пола 7–х классов (12–13 лет). В первой экспериментальной группе (ЭГ–1) уроки физической культуры проводились на основе волейбола, а во второй (ЭГ–2) – баскетбола. Важно отметить, что выбор вида спорта был обусловлен желанием большинства учеников класса. Свободный выбор вида спорта и формы двигательной активности, по мнению многих специалистов, является важным компонентом организации спортизированных уроков физической культуры.

Для изучения особенностей влияния спортизированных занятий по двум видам спорта на индивидуальные характеристики школьников были разработаны специальные анкеты для учителей физической культуры и других учебных предметов. Анкета состояла из 28-и вопросов, которые позволили выявить 23 положительных - инициативность, воля, толерантность, милосердие, организованность, уважение к другим и т.д., и 5 - отрицательных характеристик: конфликтность, честолюбие, высокомерие, рассеянность, эгоизм. Каждый из показателей оценивался по 10-и бальной шкале.

Опрос проводился до и после экспериментов, что позволило определить особенности влияния спортизированных физкультурных занятий на величину изменения индивидуальных характеристик школьников обоего пола.

Анализ результатов исследования. Школьники экспериментальных классов в учебном году на уроках физической культуры три раза в неделю занимались волейболом (ЭГ–1) и баскетболом (ЭГ–2). Школьники контрольной группы (КГ) в таком же объеме посещали традиционные уроки физической культуры.

На основе последних программ ДЮСШ, а также зарубежных программ спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию по волейболу и баскетболу были разработаны годовые тематические план–графики уроков. Они содержали 102 академических часа, включающие 6 теоретических и 96 практических занятий.

В процессе годового педагогического эксперимента было определено влияние 45-ти минутных уроков волейбольной и баскетбольной направленности как на двигательную подготовленность, так и на индивидуальные характеристики школьников.

Прежде всего следует указать на положительное влияние спортизированных занятий на двигательные способности школьников обоего пола: быстроту, различные проявления точности движений, мышечную силу, скоростно-силовые способности, общую и скоростную выносливость. Полученные данные были достоверно выше, чем в контрольной группе.

По результатам анкетного опроса было выявлено, что по сравнению с традиционными занятиями физической культурой уроки волейбольной и баскетбольной направленности более значимо отразились почти на всех исследованных индивидуальных характеристиках школьников обоего пола: предприимчивости, толерантности, ответственности, конфликтности, честолюбию, рассеянности, эгоизме, высокомерии и т.д.

По сравнению с традиционными уроками физической культуры, занятия волейбольной и баскетбольной направленности способствуют существенному улучшению исследуемых характеристик. Видимо это связано с выполнением на занятиях по волейболу и баскетболу разнообразных физических упражнений, а также влиянием условий и реализацией элементов

спортивной тренировки. Важную роль при этом имел также факт распространения среди исследуемых экспериментальных групп спортивных ценностей.

Анализ результатов анкетного опроса показал, что по сравнению с КГ и ЭГ–2, более существенные улучшения индивидуальных характеристик мальчиков произошли в ЭГ–1, где занятия проводились на основе волейбола (рис. 1).

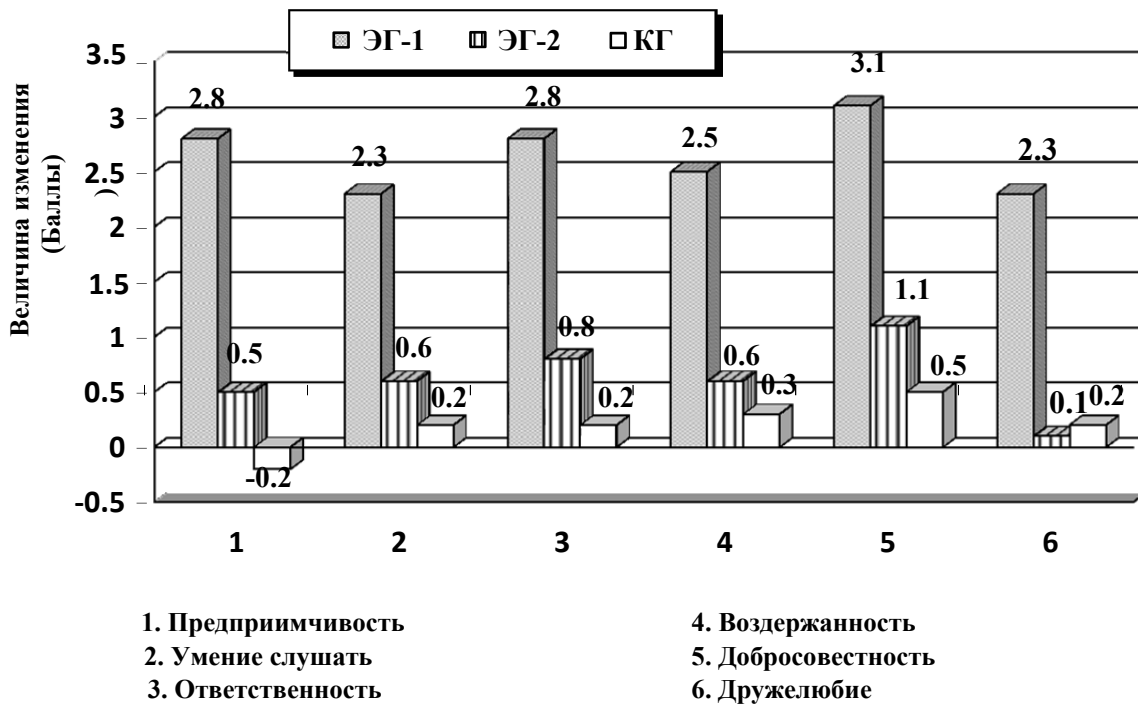


Рис. 1. Сравнительные показатели изменения положительных характеристик мальчиков экспериментальных и контрольной групп в учебном году

Сравнение данных всех групп показало, что самая большая разница среди положительных характеристик имело место в отношении предприимчивости в ЭГ–1 (2,3 балла). Что касается контрольной группы, то здесь имело место даже некоторое уменьшение показателя предприимчивости (-0,2 балла). Наибольшая величина улучшения в «волейбольном» классе была связана с качеством добросовестности–3,1 балла. Аналогичная картина была выявлена в отношении девочек (рис. 2).

Относительно лучшая разница между сравниваемыми группами установлена в данных качества воздержанности учеников того класса, где занятия были организованы на основе волейбола (1,7 балла). По представленным на рис. 2 данным можно утверждать, что лучшая динамика в группе баскетбола имеет место в показателях добросовестности (1,2) школьников.

Однако, следует заметить, что у девочек ЭГ–2 дружелюбие и умение слушать не претерпели значимых изменений. Более того, у них зафиксированно даже ухудшение среднего показателя воздержанности (-0,1).

В контрольной группы, несмотря на незначительное улучшение отдельных индивидуальных характеристик мальчиков и девочек, не было установлено ни одного случая достоверного изменения. Так, в КГ по оценкам учителей были выявлены недостоверные положительные изменения 20-и индивидуальных характеристик мальчиков, из которых 16 положительных и 4 отрицательных, а у девочек 9: 8 положительных и 1 отрицательная характеристики. В частности, у школьников, посещающих традиционные уроки физической культуры, недостоверно улучшились такие характеристики, как у мальчиков инициативность, толерант-

ность, организованность, воздержанность, эгоизм, высокомерие и т.д., а у девочек: уверенность, целеустремленность, логические мышление, рассеянность и т.д.

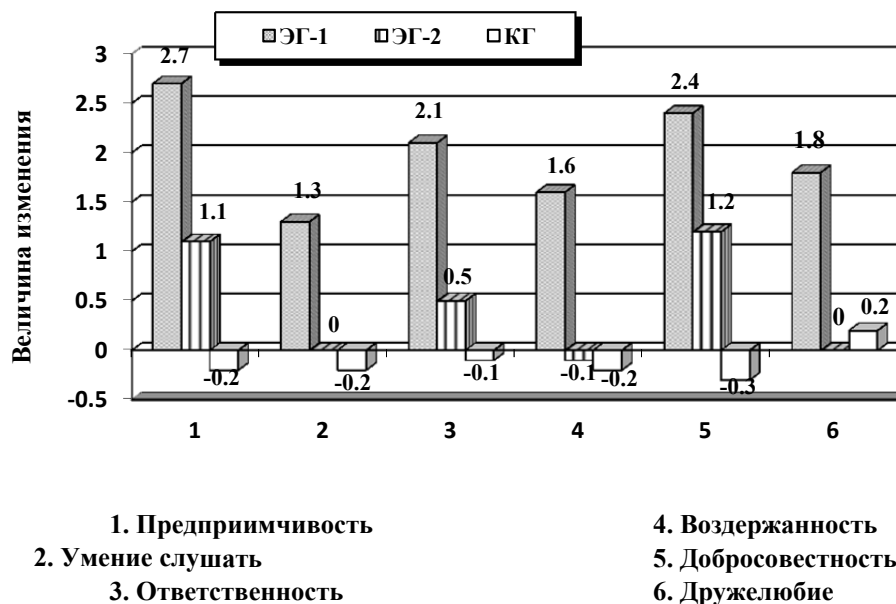


Рис. 2. Сравнительные показатели изменения положительных характеристик девочек экспериментальных и контрольной групп в учебном году

Во всех изученных случаях меньшие величины улучшения индивидуальных характеристик имели место в контрольной группе, где даже было выявлено некоторое уменьшение показателей предприимчивости, умения слушать (-0,2), ответственности (-0,1), воздержанности (-0,2) и добросовестности (-0,3 балла) учениц. В данных воздержанности школьниц ЭГ-2 (баскетбол) показатели уменьшились на 0,2 балла. В отношении отрицательных характеристик следует указать на большее уменьшение показателей в двух экспериментальных группах.

Выводы. Спортизированные занятия волейбольной и баскетбольной направленности заменявшие, традиционные уроки физической культуры по сравнению с последними, способствуют не только повышению уровня двигательной подготовленности, но также улучшению различных индивидуальных характеристик школьников. Полученные результаты показали многовекторный характер воздействий спортизированных уроков физической культуры на школьников 12–13 лет обоего пола.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов С.А., Тарасов М.А., Матвеев Ю.В. Оздоровительно–рекреативные занятия с использованием игр и упражнений игрового характера для студентов подготовительной группы /Физическая культура и спорт в университетском комплексе.–2825–2827с. http://conference.osu.ru/assets/files/conf_info/conf8/s24.pdf
2. Шамаев Н.К. Теория и практика нравственного развития личности подростка в процессе физического воспитания с этнокультурной направленностью: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук.–Якутск.–2000.–40 с.

**АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИНТЕРЕСОВ УЧАСТНИКОВ XVIII МЕЖДУНАРОДНОГО
НАУЧНОГО КОНГРЕССА «ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»
(АЛМАТЫ, 1 – 4 ОКТ. 2014 .)**

АИКИН В.А.

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия**

Аннотация: В статье рассматривается рейтинг 19 направлений исследований, которые отражают содержание представленных докладов на конгрессе 2014 года в Алматы. Так, преимущественное количество докладов связано с исследованиями методики спортивной тренировки и особенностями тренировочного процесса в студенческом возрасте. Выявлено недостаточное проявление научных интересов исследователей, в особенности к ряду направлений, имеющих большое значение для спорта высших достижений: психологии спорта, биомеханике, биохимии спорта, генетике, средствам восстановления, применения эргогенных средств.

Ключевые слова: конгресс в Алматы, исследования в спорте, оценка.

Abstract: The article discusses reytng 19 research areas that reflect the content of the reports presented at the congress in 2014 in Almaty. Thus, the number of pre-emptive of the reports related to the research methodology of sports training and the characteristics of the training process in the student's age. Revealed the lack of expression of scientific interests of researchers, especially in a number of areas that are important for high performance sport: sport psychology, biomechanics, sports biochemistry, genetics, recovery tools, the use of ergogenic resources.

Key words: congress in Almaty, research in sport, rating.

Введение. Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» является одним из самых крупных и знаковых научных форумов, участниками которого являются ученые, представители разных стран, ведущие специалисты по всем направлениям науки о физической культуре и спорте. Проведенный в 2014 году в Алматы 18-й по счету конгресс собрал большое количество участников в очных секционных заседаниях. Материалы конгресса опубликованы в трех томах, где размещены 403 научные работы специалистов из различных стран. В этой связи представляет большой интерес анализ тематики представленных докладов, который может свидетельствовать о приоритетных направлениях исследований международного научного сообщества в сфере физической культуры и спорта (2,3,4).

Результаты исследования. В таблице нами выделено 19 таких направлений, которые отражают содержание представленных докладов на данном конгрессе. Так, преимущественное количество представленных докладов связано с исследованиями методики спортивной тренировки и особенностями тренировочного процесса в студенческом возрасте. Это не удивительно, поскольку на студенческий возраст в большинстве видов спорта приходится пик демонстрации высших спортивных достижений, с одной стороны. С другой стороны, учащая молодежь характеризуется высоким уровнем социальной активности и стремится к занятиям спортом, что повышает интерес к научному обоснованию методики тренировочных занятий со студентами. Высокий рейтинг на данном конгрессе имеют исследования, посвященные гуманитарным и социально-экономическим аспектам физической культуры и спорта. Это не случайно, поскольку и социальное наследие, и дальнейшее развитие олимпийского образования для современного общества трудно переоценить. Такой рейтинг научных направлений созвучен с аналогичным рейтингом научных докладов на международной научно-практической конференции 2014 г.в Казани (1).

Планка экономической составляющей современного спорта также достаточно высока и тенденции ее развития имеют большую перспективу (таблица). Можно отметить, что в первой половине рейтинговой таблицы мы видим направления исследования по физиологии спорта, спортивной медицины, физическому воспитанию школьников и представителей юношеского спорта, массовой физической культуры.

Таблица

**Научные направления докладов на XVIII международном научном конгрессе
 «Олимпийский спорт и спорт для всех»**

Наименование научного направления	Кол-во докладов в %	Рейтинг
Методика спортивной тренировки	25.5	1
Студенческий спорт	10.1	2
Гуманитарные и социально-экономические аспекты физической культуры	8.1	3
Физическое воспитание школьников	7.0	4
Теория и методика преподавания физической культуры, подготовка специалистов	6.8	5
Физиология спорта	6.6	6
Спортивная медицина	5.6	7
Массовая физическая культура (спорт для всех)	5.4	8
История и философия физической культуры	4.7	9
Юношеский спорт	4.2	10
Психология спорта	3.7	11
Биохимия спорта и фармакология	3.3	12
Менеджмент и правовые аспекты физической культуры	3.1	13
Биомеханика спорта	2.0	14
Адаптивный спорт	1.4	15
Наукометрия	1.0	16
Эргогенные средства	0.6	17
Генетика спорта	0.5	18
Физическое воспитание дошкольников	0.4	19

Далее, рейтинг научных направлений докладов резко снижается, и мы видим незаслуженно забытые сегодня, а ранее более популярные исследования по психологии спорта, биомеханике, биохимии спорта.

Нельзя сказать, что исследования по этим направлениям неактуальны. Скорее меньше специалистов задействовано по этим вопросам, а также не менее значимым фактором является, не для всех, подъемная цена научного оборудования и комплектующих.

Опять же для зарубежных лабораторий это не является большой проблемой. И, тем не менее, рейтинг исследований по этим направлениям невысокий.

Не получили достаточный импульс развития научные направления, связанные с использованием физических средств восстановления и массажа, что востребовано в спорте высших достижений, характеризующимся высокими физическими и психическими нагрузками.

Актуальность исследований по генетике и применению эргогенных средств в спорте очевидна, но процент представленных публикаций незначителен, также, как исследований по

адаптивному спорту, имеющему паралимпийский статус и дошкольному физическому воспитанию, как основы здоровья и физического развития подрастающего поколения. Такая же тенденция была нами отмечена на международной конференции в Казани (1).

Эти данные свидетельствуют о явно недостаточном развитии исследований по этим научным направлениям и демонстрируют совпадающие рейтинги направлений исследований двух, независимых друг от друга, международных конференций (1,2).

Выводы. Таким образом, представленные доклады и материалы исследований на международном научном конгрессе в Алматы охватывает практически весь спектр основных научных направлений касающихся развития олимпийского спорта и спорта для всех.

Однако, выявлено недостаточное проявление научных интересов исследователей, в особенности к ряду направлений, имеющих большое значение для спорта высших достижений.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аикин В.А. Структура направлений исследований на международной конференции в Казани 27– 28 ноября 2014 г./В.А.Аикин// Физкультурное образование Сибири. – СибГУФК, 2014. № 2 (32). с.121 – 123.
2. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 18 Междунар.науч.конгресса, (Алматы, 1-4 окт.2014 г.) /Междунар. Ассоциация ун-тов физ. Культуры и спорта; Казахская акад. спорта и туризма. – Алматы: [б.и.]. Т.1.-2014. -447 с.
3. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 18 Междунар.науч.конгресса, (Алматы, 1-4 окт.2014 г.) /Междунар. Ассоциация ун-тов физ. Культуры и спорта; Казахская акад. спорта и туризма. – Алматы: [б.и.]. Т.2.-2014. -558 с.
4. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 18 Междунар.науч.конгресса, (Алматы, 1-4 окт.2014 г.) /Междунар. Ассоциация ун-тов физ. Культуры и спорта; Казахская акад. спорта и туризма. – Алматы: [б.и.]. Т.3.-2014. - 472 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ РАВНОВЕСИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

АКОПЯН Е.С.

Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения

Аннотация. В статье представлены особенности методики воспитания равновесия в процессе оздоровительной тренировки у женщин зрелого и пожилого возраста. В ходе проведенного исследования удалось показать положительное воздействие физических упражнений на способность взрослых женщин сохранять устойчивость тела в статике и динамике.

Ключевые слова: динамическое и статическое равновесие, оздоровительная тренировка, женщины, зрелый и пожилой возраст.

Abstract. In the article are presented some aspects of the methodology of education in regard to controlling balance in the process of recreational training for women of mature and old age. During the conducted study we succeeded to show the positive impact of the physical exercise on the ability of women of mature age to control both static and dynamic balance of their bodies.

Key words: dynamic and static balance, recreational training, women, mature and old age.

Введение. Как известно, с возрастом организм человека претерпевает ряд изменений, без учета которых невозможно оценить состояние здоровья и правильно организовать занятия оздоровительной физической культурой. Изменение физиологических возможностей взрослого человека наглядно проявляется при анализе функционального состояния важнейших органов и систем жизнеобеспечения организма. В частности, с возрастом нарушается процесс сохранения устойчивого равновесия, походка человека изменяется, ему труднее выполнять точные движения, при резких поворотах возникает головокружение [1].

Многочисленные исследования физиологов, клиницистов, исследователей в области спорта показывают, что функция равновесия является весьма сложной и ее значение в жизни человека очень велико, а порой и первостепенно [1,2,3]. Именно поэтому изучение способности сохранять равновесие в зрелом и пожилом возрасте особенно важно, что дает возможность подойти к разработке эффективных методов профилактики и лечения нарушения движения у взрослых.

Следует отметить, что в научно-методической литературе представлены немногочисленные сведения об эффективности применения разных видов физических упражнений на развитие равновесия у взрослых [2,4,5]. Так, А.В. Деминым [2] были исследованы особенности постурального баланса у мужчин пожилого и старческого возраста. Г. Прус [5] изучал вопрос о том, в какой степени равновесие (отдельные его разновидности) поддается тренировке на всем протяжении онтогенеза.

Вместе с тем, требуют уточнения методические приемы воспитания способности сохранения равновесия в процессе оздоровительной тренировки у женщин зрелого и пожилого возраста.

Методы и организация исследования. В работе использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, тестирование статического и динамического равновесия, математическая статистика.

Тестирование динамического равновесия проводилось по следующей методике: исследуемый с закрытыми глазами проходил по 15-метровой прямой линии. Как только он отклонялся от линии, выполнение теста прекращалось. Регистрировалось пройденное в метрах расстояние. Статическое равновесие оценивалось с помощью теста Ромберга.

В исследовании приняли участие 49 женщин 45-75 лет, занимающихся в оздоровительной группе при Армянском государственном институте физической культуры. Исследуемые женщины были разделены на следующие возрастные группы: 40-49, 50-59, 60-69 лет и старше 70-и лет.

В основу программы оздоровительных занятий с женщинами зрелого и пожилого возраста был положен принцип всестороннего воздействия на организм, что предусматривало решение следующих задач: тренировка кардио-респираторной системы, поддержание необходимой подвижности позвоночника и суставов, укрепление связочно-мышечного аппарата, сохранение на достигнутом уровне координации движений. Наряду с этим выполнялись специальные упражнения на улучшение способности сохранять равновесие тела в движении и статике. Занятия в группе проводились два раза в неделю продолжительностью 1 час.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, сохранение равновесия тела человека зависит от уровня функционирования многих анализаторов: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, поэтому и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторов, обеспечивающих равновесие тела. Упражнения на равновесие были включены в содержание всех частей занятия.

В подготовительной части выполнялись различные упражнения в ходьбе: с поворотами, наклонами туловища в стороны, вперед, ходьба с пятки на носок с фиксацией положения

тела стоя на носках и тд. Были использованы элементы танцев, которые не только поднимали эмоциональный фон занятия, но и способствовали удержанию определенного положения тела в пространстве.

Для тренировки вестибулярного аппарата в начале основной части занятия выполнялись повороты и наклоны головы вправо и влево, плавные вращения головой в пол-оборота.

В основной части занятия все упражнения выполнялись “блоками” из различных исходных положений: стоя, стоя на коленях, в партере, сидя, лежа. В каждом “блоке” были упражнения на равновесие.

Особое место в занятии занимали упражнения на сохранение устойчивости положения тела при выполнении стойки на одной ноге с изменением положения тела – наклоном туловища вперед, в стороны; с изменением положения безопорной ноги – вперед, назад, в стороны.

Эти упражнения выполнялись и с закрытыми глазами. В комплекс упражнений были включены также покачивания из положения стоя - “маятник”. Выполнение покачиваний телом вперед - назад без отрыва стоп от пола, с переносом тяжести тела от пятки к носку не сгибая туловища, осуществляется за счет согласованной деятельности скелетной мускулатуры. При этом особая роль наряду с вестибулярным анализатором отводится тактильному анализатору, способствуя в целом, развитию способности управлять движением.

При выполнении упражнений на равновесие для регулирования нагрузки были использованы следующие приемы:

- изменение длительности выполнения упражнения, например, в начале – на 4 счета, далее на 8, 12;
- в стойке на одной ноге с изменением положения тела, например, на 4 счета вертикальное положение, далее последующие 4 счета- с наклоном туловища вперед или в сторону, далее – 4 счета – возвращение в вертикальное положение;
- увеличением количества упражнений на равновесие в одном занятии.

В целом, в течение одного занятия выполнялось от 10 до 15-и упражнений на равновесие.

Следует отметить также, что упражнения на равновесие могут служить одним из методов контроля за переносимостью нагрузок во время занятия. Возможность сохранения равновесия тела после выполнения комбинации упражнений и подскоков свидетельствует о соответствии нагрузки функциональным возможностям занимающихся.

Выполнение специально разработанного комплекса физических упражнений в течение 6-и месяцев способствовало улучшению показателей динамического равновесия у женщин всех возрастных групп. Однако, динамика результатов неоднозначна (табл. 1).

Наибольший прирост показателей выявлен в двух возрастных группах женщин: 40-49 лет и старше 70- лет, соответственно 4,73 и 4,6 м. В этих возрастных группах выявлен также большой разброс показателей.

Таблица 1

Изменение показателей динамического равновесия у женщин зрелого и пожилого возраста в процессе педагогического эксперимента (м)

Возрастные группы	(X±m)		Δ
	До эксперимента	После эксперимента	
40-49	2,94±0,52	7,67±2,83	4,73
50-59	3,28±0,39	6,18±0,79	2,9
60-69	4,9±0,63	6,16±0,57	1,26
Старше 70–и лет	3,52±0,48	8,12±1,65	4,6

Полученные результаты свидетельствуют о том, что способность сохранять равновесие в движении обусловлено в большей степени индивидуальными особенностями занимающихся, стажем занятий физической культурой, и менее всего – возрастом. Свидетельством тому – единственный абсолютный результат 73-х летней Варданян А. – 15м., имеющей стаж занятий -8 лет.

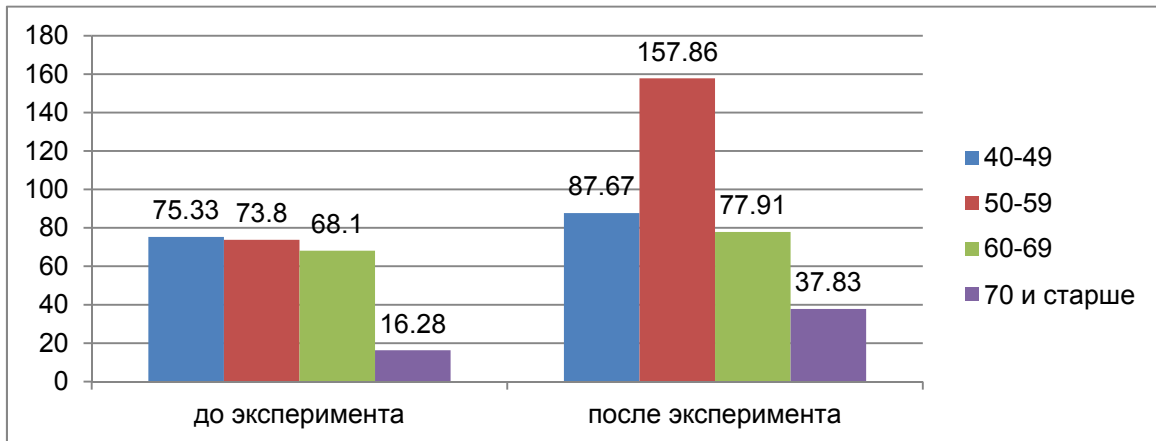


Рис. 1. Динамика показателей пробы Ромберга с открытыми глазами у женщин в процессе эксперимента (сек.)

Несколько иная картина определена в результатах тестирования статического равновесия. Как видно из рис. 1, самые высокие результаты зарегистрированы в возрастной группе 50-59 лет. Заслуживают внимания показатели статического равновесия у женщин старшей возрастной группы, которые в процессе педагогического эксперимента возросли более чем в 2 раза.

Анализ результатов пробы Ромберга с закрытыми глазами выявил закономерную тенденцию: с возрастом эти показатели ухудшаются (рис.2). Выявленный в ходе педагогического эксперимента прирост показателей незначителен и наиболее выражен лишь у женщин в возрастной группе 50-59 лет. Большая разница результатов выполнения пробы Ромберга с открытыми и закрытыми глазами свидетельствует о значимости зрительного анализатора для поддержания устойчивости тела взрослого человека.

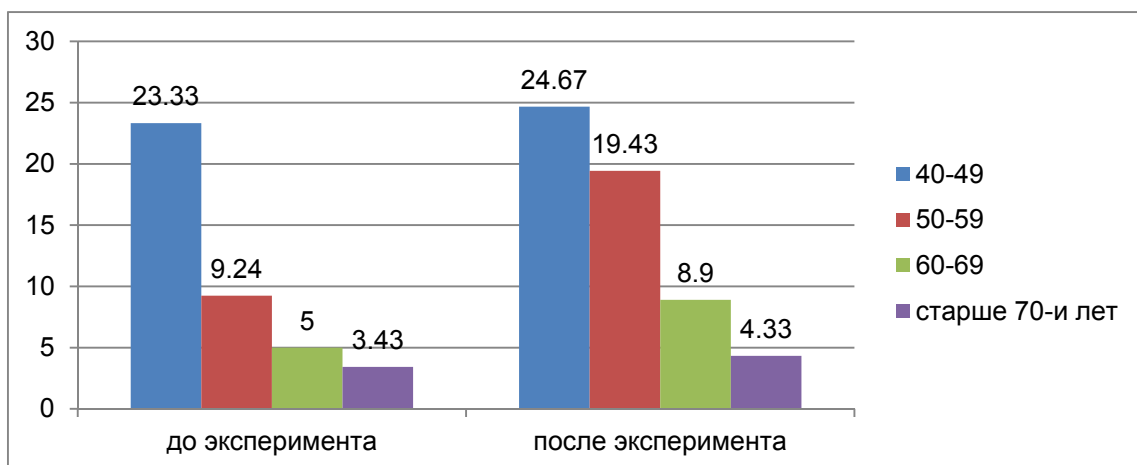


Рис. 2. Динамика показателей пробы Ромберга с закрытыми глазами у женщин в процессе эксперимента (сек.)

Выводы. В ходе проведенного исследования удалось показать положительное воздействие физических упражнений на способность взрослых женщин сохранять устойчивость тела в статике и динамике. Во всех возрастных группах зарегистрирована положительная динамика. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной методики о возможности и необходимости воспитания равновесия в зрелом и пожилом возрасте.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бретз К. Устойчивость равновесия тела человека: Автореф. дисс.... д-ра пед. наук. -Киев, 1997.-41с.
2. Демин А.В. Особенности постурального баланса у мужчин пожилого и старческого возраста. Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Архангельск, 2011.- 19с.
3. Коренберг В.Б. Проблема анализа сохранения устойчивости тела человека // Межд. конгресс "Человек в мире спорта". - Москва: Физкультура и спорт, 1998.-Т.1.-С.54-55.
4. Протасова М.В. Обоснование занятий физическими упражнениями для женщин среднего возраста с преимущественной направленностью на совершенствование функции равновесия: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –М.-1976.- 21с.
5. Прус Г. Тренируемость равновесия у женщин разного возраста// Теория и практика физической культуры.- 1999, N 12.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АЛЕКСЕЕНКО А.О., ЮХНО Ю.О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы спортивной подготовки самбистов на начальном этапе обучения. Акцентируется внимание на недостаточной наполняемости групп по борьбе самбо и низком уровне физической подготовленности детей, что сказывается на качестве освоения техники двигательных действий борьбы самбо. Дается характеристика возрастных особенностей развития организма детей группы начальной подготовки. В результате исследования авторами определен уровень физической подготовленности самбистов 10-11 лет на современном этапе развития борьбы и обоснована необходимость в изменении существующей методики подготовки борцов.

Ключевые слова: борьба самбо, юные спортсмены, физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс, этап начальной подготовки.

Abstract. The paper discusses the current problems of athletic training Sambo at the initial stage of learning. Draws attention to the lack of population density groups of sambo and a low level of physical fitness of children, which affects the development of technology as motor actions Sambo. The characteristic features of the development of the organism age children at the initial training. The study authors defined level of physical fitness wrestlers 10-11 years at the current stage of development of the struggle and the necessity to change the current methodology of training wrestlers.

Key words: sambo wrestling, young sportsmen, physical preparedness, study-training process, stage of initial preparation, system of physical education.

Введение. Анализ литературных источников показал наличие значительного количества работ, посвященных разным этапам подготовки борцов, в том числе и самбистов [1, 3]. На наш взгляд, на современном этапе развития борьбы самбо недостаточно внимания со стороны практических тренеров и теоретиков уделяется методикам начального этапа подготовки. Это связано с относительно короткой длительностью данного этапа, по сравнению с другими этапами в системе многолетней спортивной подготовки, и почти отсутствием состязательной деятельности в тренировочном процессе детей подросткового возраста. Поэтому методика технической подготовки самбистов на начальном этапе практически идентична с методикой этапа базовой подготовки, которая является недопустимой ошибкой и негативно влияет на тренировочный процесс [4, 5].

Достижение высоких результатов в борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, во время которого закладывается основа правильного выполнения технических действий. К сожалению, в современной теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания. Существующая методика начальной подготовки недостаточно учитывает возрастные особенности учеников, пренебрегает системой первичного отбора, во многом повторяет методику подготовки взрослых борцов, игнорирует оздоровительный эффект от занятий борьбой в детском, подростковом и юношеском возрастах [2, 4].

Особенностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки является то, что при нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит медленно, нервная система юных спортсменов характеризуется реактивностью, пластичностью, и превалированием процессов возбуждения над процессами торможения. В процессе обучения наблюдается произвольный характер большинства психических процессов (восприятия, внимания, памяти, воображения и др.), формирования абстрактно-логических форм мышления и бурное развитие потребности в двигательной активности [2].

Учитывая функциональные особенности и возможности, можно говорить о естественной потребности школьников в больших объемах двигательной активности. Поэтому важно обеспечить детям этот объем, соответствующий их возрасту и индивидуальному состоянию здоровья. Достичь этой цели поможет приоритет общеразвивающей и оздоровительной направленности на этапе начальной подготовки, в том числе и в самбо.

Методы. Для решения поставленных задач нашего исследования были использованы следующие методы: анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров. Методы определения уровня физической подготовленности, математической статистики.

В соответствии с учебной программой по борьбе самбо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства первичный отбор в группы начальной подготовки проводится среди детей в возрасте от 10 лет.

Критериями первичного отбора в группы начальной подготовки являются желание ребенка заниматься самбо, отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья и показатели склонности за результатами тестовых испытаний. Благоприятные антропометрические данные характеризуются внешними и общими показателями склонности к занятиям самбо: разница более чем на 100 см между ростом и массой тела [4].

При определении уровня физической подготовленности детей к занятиям борьбой самбо особое внимание обращается на скоростно-силовые качества, способность выполнять кратковременную и высокоинтенсивную работу, гибкость [5].

Для определения уровня физической подготовленности детей при отборе в группы начальной подготовки по борьбе самбо используют тестовые задания (табл. 1)

Таблица 1

Тесты определения уровня физической подготовленности самбистов

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Тест 1. Бег из высокого старта на 30 м, с	4,8	4,9	5,0	5,4	5,5	5,6
Тест 2. Прыжок в длину с места, см	185	170	155	165	150	135
Тест 3. Удержание ног в положении угла 90° в висе на перекладине, с	8	6	4	5	4	3
Тест 4. Подтягивание на перекладине к уровню подбородка, кол. раз	10	8	6	6	5	4
Тест 5. Гимнастический мост						
Условия выполнения	Оценка					
Крутой, выполняется из положения, стоя	5					
Крутой, выполняется из положения, лежа	4					
Средний, выполняется из положения, лежа	3					
Тест 6. Наклон вперед						
С касанием грудью и головы коленей (колени прямые)	5					
С касанием головы коленей	4					
Без касания головы коленей	3					

Результатами тестирования определяется общий уровень физической подготовленности детей методом вычисления среднего значения оценок всех тестов. Общая оценка «5» свидетельствует о высоком уровне физической подготовленности, «4» - средний, «3» - удовлетворительный, «2» - низкий (неудовлетворительный). При наличии оценки «2» за результатами одного из тестов общая оценка не может быть выше «3», при двух оценках «2» - общий уровень физической подготовленности рассматривается как неудовлетворительный.

Анализ результатов исследования. Наше исследование проводилось на базе спортивного клуба по самбо «Оберіг» г. Киева и проходило в три этапа: В педагогическом тестировании принимали участие 30 самбистов группы начальной подготовки в возрасте 10-11 годов, результаты которого отображают в табл. 2.

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов по физической подготовки самбистами группы начальной подготовки в возрасте 10-11 годов (n=30)

	Упражнения										Общая оценка
	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5	Тест 6	
	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	рез.	оц.	оц.	оц.	
\bar{x}	5,1	3	164	3	2	2	2	2	3	4	3
σ	0,29	0,96	18,3	1,05	1,60	0,63	2,72	0,72	0,53	0,63	0,73

В результате педагогического тестирования наблюдаются неутешительные показатели: 56,7 % детей в возрасте 10-11 лет имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности для занятий в группе начальной подготовки по борьбе самбо, 36,7 % - удовлетворительный и по 3,3 % средний и высокий.

С целью соблюдения надежности тестирования имеющуюся выборку мы разделили на три группы: в первую вошли дети с приемлемыми антропометрическими данными, во вто-

рую - дети с завышенным показателем роста, которых можно отнести к эктоморфному соматотипу по типологии У. Шелдона, и в третью - дети с избыточным показателем веса - эндоморфный тип.

Сравнивая полученные среднестатистические результаты тестовых упражнений по 5-ти бальной шкале в исследуемых группах с нормативами, которые предложены в программе по самбо, мы сделали заключение, что во всех группах детей, даже с соответствующими антропометрическими данными, ни один показатель физического качества не отвечает модельному уровню.

Практическое значение результатов исследования заключается в экспериментальном обосновании неспособности большинства детей выполнять тренировочную нагрузку в группах начальной подготовки по борьбе самбо и соответственно качественно осваивать технический арсенал приемов самбо согласно существующей программе. Как следствие возникает необходимость изменения существующей методики подготовки юных самбистов на начальном этапе и критериев первичного отбора.

Выводы. В процессе совершенствования общей методики подготовки юных самбистов на начальном этапе необходимо учитывать особенности индивидуального развития физических и психологических качеств, общих показателей функциональной подготовленности детей. Особое внимание следует уделять процессу формирования абстрактно-логических форм мышления при усвоении технике двигательных действий борьбы самбо и развитию естественных потребностей в двигательной активности путем умелого использования игрового метода.

Учитывая общий низкий уровень физической подготовленности детей, нужно избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных толчков и сотрясений тела, перенапряжения суставно-связочного и мускульного аппаратов. Особое внимание следует уделять формированию навыков правильной осанки, укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы. Ограничить упражнения с напряжением, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать завышенных или излишне сложных нагрузок во время выполнения упражнений, бега и других циклических движениях.

В наших исследованиях мы рассматриваем борьбу самбо не только как эффективный вид спортивного и профессионально прикладного единоборства, а как возможную составляющую системы физического воспитания населения нашей страны. В процессе занятий борьбой гармоничное развитие получают все группы мышц и, конечно же, все двигательные качества. Оздоровительный эффект от этих занятий практически очевиден.

В ходе проведения исследований создана авторская программа для занятий в группах начальной подготовки "самбо-спорт-здоровье", основой которой является приоритет оздоровительно-развивающей направленности.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 221 с.
2. Матвеев С.Ф. Самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / С.Ф. Матвеев, О.К. Наухатько, Д.І. Голод, В.В. Шептицький.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

4. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов / Г. С. Туманян – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ЕДИНОБОРЦЕВ

БАБАЯН А.А.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. В статье представлено содержание психологической подготовки спортсменов, включающее три основных компонента: процесс подготовки, состояние готовности, уровень подготовленности. Раскрыта схема осуществления системы психологической подготовки и содержание составляющих ее компонентов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическая подготовленность, состояние психической готовности, формирование, процесс.

Abstract. The paper presents the content of the psychological preparation of athletes, which includes three main components: the preparation process, the state of preparation, the level of preparedness. The scheme of the system of psychological preparation and content of its components.

Keywords: psychological training, psychological readiness, state of mental readiness, the formation process.

Введение. Известно что психологическая готовность спортсмена к выступлению в ответственных соревнованиях в случае примерного равенства технико–тактических и функциональных показателей спортсменов является одним из главных факторов успешного выступления в соревнованиях, особенно в единоборствах.

Воздействие соревновательных условий стимулирует возникновение у спортсменов состояния нервно–психического напряжения, существенно отличающегося от тренировочного состояния. Факторы объективной соревновательной ситуации влияют на деятельность спортсмена, преимущественно через воздействие на его психическую сферу [2,3,5,7,9 и др.].

Чтобы показать необходимый результат на ответственных соревнованиях спортсменам мало быть хорошо подготовленным, нужно еще и быть готовым.

Быть подготовленным к соревновательной деятельности – значит иметь возможность осуществлять такую деятельность. Для этого необходима соответствующая работа всех органов и систем организма спортсмена, которые в итоге осуществляют двигательные и мыслительные действия в оптимальной для конкретного соревнования степени. Надо, чтобы нервные импульсы, управляющие работой внутренних органов и мышц, были точными и своевременными. Вместе с этим необходимо проявление оптимального уровня психических процессов - ощущений, восприятий, представлений, мышления, внимания и т.д., которые в целом позволяют контролировать выполнение двигательных действий, запускать систему движений, и когда нужно вовремя останавливать.

Подготовленность, соответствующая требованиям достижения определенного соревновательного результата – необходимое, но недостаточное условие успешности выступления единоборца в соревновании. Часто встречаются случаи, когда хорошо подготовленные спортсмены, находясь “на пике” спортивной формы, за пару дней до соревнования заболевают (насморк, кашель, температура, другие неприятные ситуации). Сможет ли он показать в соревновании результат, к которому подготовлен. Именно для таких случаев, нужно обязательно формировать состояние готовности к соревнованиям, под которым необходимо понимать состояние спортсмена в точно отмеренный по шкале времени период, способствующие полной подготовленности, то есть реализации всех его возможностей в предстоящем конкретном соревновании.

В работе изучены основы системного подхода в планировании и осуществлении психологической подготовки спортсменов.

Учитывая результаты исследований отдельных авторов [1-6, 8-10 и др.], охарактеризованы основные направления системы психологической подготовки спортсмена и определены взаимосвязи и содержание основных сфер психологической подготовки спортсмена.

Методы. Аппаратурная и неаппаратурная психодиагностика 18-ти психологических показателей в каждом виде единоборства. Анализ динамики развития отдельных психологических показателей готовности спортсменов к соревнованиям в борьбе, боксу, тяжелой атлетике. Математическая статистика с определением корреляционных связей между основными психологическими показателями спортсменов и данными результативности соревновательной деятельности.

Задачей диагностики психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психологической подготовленности будут различными в зависимости от вида спорта, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, уровня физической, технической, тактической подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов.

Компонентами психологической подготовленности спортсменов являются:

1. Мотивационно-энергетическая сфера, активность спортсмена, являющийся ее “движителем”. Он выступает центральным звеном психологической подготовленности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена .

2. Эмоциональный компонент психологической подготовки спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания: 1) тревожность как состояние; 2) коэффициент вегетативных сдвигов с помощью цветового теста М.Люшера; 3) способность к психорегуляции с помощью психофункционального теста Г.Д Горбунова [4]; эмоциональное состояние по методике Ю.Я Киселева [6]; 4) ситуативная тревожность по методике Ю.Я. Ханина.

3. Сенсомоторный (двигательный) компонент психологической подготовки спортсмена включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность выполнения движений [2]. Ими являются: 1) виды двигательной реакции; 2) дозированный теппинг-тест; 3) точность воспроизведения дифференцированного усилия; 4) уровень притязаний .

Сумма всех перечисленных показателей в структуре модельных психологических характеристик, как максимальной уровень психологической подготовленности составляет -54 баллов, минимальная выраженность -18 баллов (неготовность спортсмена к соревнованию).

Шкала психологической подготовленности: высокий уровень 44-54 баллов; средний 33-43 балл, низкий 18-31 балла.

Результаты исследования. Многолетняя практическая работа по психологической подготовке спортсменов национальных сборных команд Армении по различным видам борьбы, бокса, тяжелой атлетики позволяет заключить, что подготовленность и готовность – явления сложные, складывающиеся из многих компонентов. Содержание сфер психологической подготовки представлены в разработанной примерной схеме.

Система психологической подготовки спортсмена

1. **Общая психологическая подготовка** [3,6,8]. Осуществляется в процессе спортивной тренировки, в ходе многолетнего спортивного совершенствования. В результате этого достигается уровень психологической подготовленности, компонентами которой являются: 1. психические функции, способствующие совершенному овладению двигательной деятельностью; 2. свойства личности (мотивационные установки, черты характера, темперамент), обеспечивающие стабильные выступления, высокий уровень работоспособности и психической надежности соревновательной деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; 3. стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

2. Психологическая подготовка к соревнованию [1,3,8].

В результате такой подготовки у спортсмена возникает состояние психической готовности к участию в соревновании [3,8]. Синдром состояния предстартовой психической готовности, характеризующийся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности способствует полной реализации уровня предсоревновательной психологической подготовленности и достижению высокого соревновательного результата.

Таким образом, система психологической подготовки спортсмена включает в себя три взаимосвязанных и друг друга дополняющих процесса;

- а) организации психолого–педагогического процесса подготовки;
- в) достижение уровня предсоревновательной психологической подготовленности;
- в) формирования состояния предстартовой психической готовности.

Выводы. Основываясь на положении павловской теории психики, как главного регулятора деятельности человека, способного отражать окружающую действительность, можно глубже понять закономерности достижения результативности спортивной деятельности и обеспечить подготовку спортсмена к эффективному выполнению двигательных действий в условиях соревнований.

Наш многолетний опыт доказывает, что на основе своевременного, целенаправленного формирования оптимального уровня предсоревновательной психологической подготовленности и состояния предстартовой психической готовности, можно добиться планируемой результативности в предстоящем соревновании.

При проведении предсоревновательной психологической подготовки спортсменов необходимо знать исходный уровень психологической подготовленности и отслеживать ее динамику на предсоревновательном этапе.

Определение уровня психологической готовности спортсменов к соревнованию в процессе предсоревновательной подготовки предполагает выявление состояния четырех компонентов подготовленности: мотивационно–потребностного, эмоционального, рефлексивного, сенсомоторного. Именно на основе полученных результатов осуществляется индивидуальная работа с каждым спортсменом.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабаян А.А. Проблемы психологической подготовки в спорте высших достижений. Ереван, 2007- 123с.[на арм.яз.].
2. Бабаян А.А., Гегамян В.К. Новый подход к психодиагностическому обеспечению в спорте высших достижений (Методика" ПдМ-10".)-Материалы 6-ой Международной научной конф. Психологов физической культуры и спорта."Рудиковские чтения"/7-11 июня 2010 г. с. 254-256.
3. Бабушкин А.В. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе. // Спортивный психолог, 2013, N2.–с. 36–40.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.–М.: ФиС, 1986.–208 с.
5. Карданов В.А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей кикбоксеров–юниоров: автореф. дисс... к.п.н. М.,1998.–24с.
6. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена.–М.: Советский спорт, 2009 –276 с.
7. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсменов.–Ереван: Айастан, 1985–168 с.
8. Малкин В. Управление психологической подготовкой в спорте.–Екатеринбург, 2001 –232 с.
9. Пуни А.Ц. О психологической разведке в подготовке к соревнованиям. В кн.: Хрестоматия. Спортивная психология.–Санкт–Петербург:Питер, 2002 С. 246–250.
10. Родионов А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов /А.В.Родионов, В.Н.Непапалов, В.Ф.Сопов // Спортивный психолог. 2004 N 2, 12–20 с.
11. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату.– Самара, 1999.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА
 ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

БАБУШКИН Е.Г., ГЕРАСЬКИН А.А.

Омский государственный институт сервиса, Омск, Россия

Аннотация. Выявлялось влияние эмоций на качество деятельности, степени работоспособности и отношения к спорту. Исследовались эмоциональные состояния группы спортсменов высокой квалификации на трёх этапах непосредственной подготовки к соревнованиям. Изучение и управление эмоциональным состоянием является частью психологической подготовки. Неблагоприятное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на спортивную мотивацию, на её сохранение у спортсменов.

Ключевые слова: эмоции, влияние эмоций на деятельность, спортсмены, работоспособность, подготовка, подготовительный период подготовки.

Abstract. Revealed the influence of emotions on the quality of activity, performance grade and relationship to sports. Investigated the emotional state of a group of highly skilled athletes at three stages of direct preparation for competitions. Study and management of emotional state is part of the psychological preparation. Adverse emotional state has a negative impact on sports motivation, its preservation in athletes.

Key words. The emotions, the influence of emotions on activities, athletes. performance, preparation, preparatory training period.

Введение. Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих [3]. Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас дейст-

вия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования. Помимо отражения окружающей человека действительности и провоцирования его отношения к тому или иному объекту или событию, эмоции важны и для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических механизмов этого управления. Возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека, на его дальнейшее отношение к спорту.

Чем выше мы поднимаемся по эволюционной лестнице, тем сложнее становятся мотивы и эмоции и тем теснее они между собой срачиваются. Между прочим, этимологически оба термина происходят от одного латинского глагола *movere*, что означает «двигаться»; в самом деле, если наши потребности толкают нас к действию, то наши эмоции тоже часто лежат в основе наших поступков [1].

От характера эмоционального состояния во многом будет зависеть отношение спортсмена к тренировочному процессу к участию в различных видах соревнований [2]. В этой связи мы считаем необходимым, исследовать эмоциональное состояние у спортсменов высокой квалификации в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Методы. Исследовали эмоциональное состояние у 20 спортсменов высокой квалификации (к.м.с, м.с.) на трех этапах непосредственной подготовки к соревнованиям, использована методика САН и методика Ю.Я. Киселева [4].

Результаты исследования. Полученные материалы приведены в таблице. Эмоциональное состояние у спортсменов во время проведения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям характеризуется следующим. В начале этапа (1 период) все показатели методики САН находятся на относительно высоком уровне: самочувствие оценивается в 6,04 баллов, активность – 5,79 б, настроение – 6,67 б. Аналогичное заключение можно сделать по показателям методики Ю.Я. Киселева: самочувствие спортсменами оценивается в 6,33 балла, настроение – 6,66 б., желание тренироваться – 7,45 б., удовлетворенность тренировочным процессом – 6,83 б., отношения с товарищами – 8,75 б., отношения с тренером – 8,7 б., спортивные перспективы – 6,45 б., готовность к соревнованиям – 6,91 б. Это говорит о том, что спортсмены к началу втягивающего микроцикла подошли с достаточно хорошим эмоциональным состоянием и готовы к преодолению нагрузок.

В конце втягивающего микроцикла (2 период) незначительно снизились по отношению к 1 периоду показатели самочувствия и настроения (методика САН и Киселева) и показатель активности (методика САН). Так же незначительное снижение наблюдается по следующим показателям: желание тренироваться (7,41 б.), удовлетворенность тренировочным процессом (6,75 б.), и готовность к соревнованиям (6,87 б.). Остальные показатели методики Ю. Киселева остались неизменными. Данные эмоционального состояния во втором периоде свидетельствуют о том, что спортсмены лишь частично справились с нагрузкой и решением задач втягивающего микроцикла.

По данным, полученным в конце ударного микроцикла (3 период) наблюдается значительное снижение ($P < 0,01$) самочувствия и активности относительно второго периода. Так же ухудшилось настроение, самочувствие оценивается в 4,77 балла, активность в 4,91 балла и настроение в 6,2 балла (методика САН).

Показатели, полученные с помощью методики Ю.Я. Киселева, свидетельствуют о достоверном снижении у спортсменов (самочувствия, желания тренироваться, удовлетворенности тренировочным процессом и наблюдается снижение (настроения и готовности к соревнованиям).

Характеристика эмоционального состояния у спортсменов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки ($X \pm \sigma$), баллы

Показатели состояния	Период исследования				P ₀
	1	2	3	4	
Самочувствие (методика САН)	6,04 ± 0,90	5,94 ± 0,91	4,77 ± 0,80	6,07 ± 0,90	P _{1,2} >0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Активность (методика САН)	5,79 ± 0,99	5,73 ± 1,05	4,91 ± 0,96	5,83 ± 0,94	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Настроение (методика САН)	6,67 ± 0,94	6,61 ± 0,92	6,20 ± 0,95	6,64 ± 0,93	P _{1,2} >0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Самочувствие (методика Ю.Я. Киселева)	6,33 ± 1,28	6,29 ± 1,24	4,66 ± 1,28	6,37 ± 1,31	P _{1,2} >0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Настроение (методика Ю.Я. Киселева)	6,66 ± 1,46	6,62 ± 1,43	5,95 ± 1,36	6,62 ± 1,40	P _{1,2} >0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,05 P _{1,4} > 0,05
Желание тренироваться	7,45 ± 1,65	7,41 ± 1,63	6,45 ± 1,44	7,33 ± 1,57	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,05 P _{1,4} > 0,05
Удовлетворенность тренировочным процессом	6,83 ± 1,28	6,75 ± 1,23	5,83 ± 1,14	7,20 ± 1,32	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Отношения с товарищами	8,75 ± 1,19	8,75 ± 1,23	8,70 ± 1,20	8,58 ± 1,15	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05
Отношения с тренером	8,70 ± 1,30	8,70 ± 1,27	8,62 ± 1,21	8,50 ± 1,19	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,05 P _{3,4} < 0,05 P _{1,4} > 0,05
Спортивные перспективы	6,45 ± 1,25	6,45 ± 1,22	6,50 ± 1,22	6,95 ± 1,24	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,05 P _{3,4} < 0,05 P _{1,4} > 0,05
Готовность к соревнованиям	6,91 ± 1,18	6,87 ± 1,16	6,29 ± 1,09	7,20 ± 1,22	P _{1,2} > 0,05 P _{2,3} < 0,01 P _{3,4} < 0,01 P _{1,4} > 0,05

По нашему мнению такое влияние на эмоциональное состояние спортсменов оказали околопредельные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, которые являются неотъемлемой частью ударного микроцикла, а также недостаточное внимание со стороны тренера к эмоциям спортсменов в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Отношения с товарищами, тренером и спортивные перспективы спортсменов существенно не изменились.

В конце восстановительного микроцикла (4 период) эмоциональное состояние спортсменов значительно повысилось ($P_{2,4} < 0,01$ и $P_{3,4} < 0,01$) относительно ударного микроцикла (методика САН). Самочувствие оценивалось спортсменами в 6,07 баллов, активность в 5,83 баллов и настроение в 6,64 баллов.

Значения показателей «градусника» Ю.Я. Киселева свидетельствуют о достоверном улучшении самочувствия (6,37 б.), настроения (6,62 б.), повышении желания тренироваться (7,33 б.), удовлетворенности тренировочным процессом (7,2 б.) и готовности к соревнованиям (7,2 б.). По-видимому, такое улучшение связано с уменьшением нагрузок и процессом восстановления, протекающим в организме.

Сопоставляя данные, полученные в начале и конце этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (1 и 4 периоды) можно увидеть, что в четвертом периоде показатели самочувствия и активности незначительно выше относительно начальных данных, а настроение немного хуже (методика САН).

Незначительное увеличение наблюдается у следующих показателей (методика Киселева): самочувствие, удовлетворенность тренировочным процессом и готовность к соревнованиям.

Мы считаем, что спортсмены непосредственно перед стартом должны более высоко оценивать уровень своей готовности к соревнованиям, чем в начале этапа предсоревновательной подготовки. Но, несмотря на это, спортивные перспективы изменились в лучшую сторону.

А незначительное ухудшение, отношений с товарищами и тренером в конце этапа предсоревновательной подготовки может сыграть негативную роль при выступлении на соревнованиях. В целом, к концу этапа предсоревновательной подготовки эмоциональное состояние у спортсменов выражено недостаточно. Видимо сказывается не довосстановление после тренировочных нагрузок. Мы считаем, что при работе со спортсменами высокой квалификации эмоциональный подъем перед выступлением в соревнованиях должен быть значительно выше.

Выводы. Таким образом, изучение и управление эмоциональным состоянием является неотъемлемой и важной частью психологической подготовки спортсменов. Неблагоприятное эмоциональное состояние может оказывать отрицательное влияние на спортивную мотивацию, ее сохранение у спортсмена. Это особенно значимо при работе со спортсменами высокой квалификации. Ведь зачастую успех в соревнованиях зависит от того, с каким эмоциональным состоянием спортсмен подойдет к старту.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годфруа, Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж. Годфруа. – М.: Педагогика, 1992. – Т.1. – 496 с.
2. Киселев, Ю.Я. Победи!: Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 326 с.
3. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1971. – 39 с.
4. Марищук, В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 256 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА 800 И 1500 М НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

БОБРОВНИК В.И., ТИХОНЕНКО Я.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Тренировочный процесс в беговых видах легкой атлетики требует от спортсмена хорошо развитых не только физических способностей, но и основных функциональных систем, влияющих на достижение высоких спортивных результатов в течение всего соревновательного периода продолжительностью около шести месяцев. Применение адекватных специфических групп упражнений разной преимущественной направленности дает возможность бегунам на 800 и 1500 м находиться в состоянии наивысшей готовности в течение длительного соревновательного периода.

Ключевые слова: тренировочный процесс, бег на 800 и 1500 м, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Abstract. Current athletic preparation in running events of track and field requires well-developed physical capacities, adequate to the major functional systems, which influence high achievements, as well as demonstration of sports result during the whole competitive period, duration of which constitutes about 6 months.

Usage of adequate specific groups of exercises of different preferential direction allow of 800 m and 1500 m runners to a greater extent and provides the maintenance of the highest fitness level during prolonged competitive period.

Keywords: training process, 800 and 1500 m running, stage of maximal realization of individual capabilities.

Введение. Бег на 800 и 1500 м является одним из наиболее сложных по оценке техники и функциональных возможностей. Спортивный результат зависит от уровня развития функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, физических способностей, эффективной и рациональной техники бега в сочетании с тактикой [2, 4, 8].

Данные научно-методической литературы, посвященные бегу на 800 и 1500 м, свидетельствуют о необходимости применения групп тренировочных упражнений, которые улучшают основные компоненты подготовленности бегунов на средние дистанции (силовой, скоростной направленности и совершенствования специальной выносливости) [1, 2, 8–11].

Применение этих упражнений способствует развитию основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной системы) и совершенствованию основных системообразующих элементов техники бега (мощность и угол отталкивания, общее время опорного периода и др.) [1–3, 8].

Методы: анализ научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта, протоколов соревнований и методы математической обработки результатов исследования.

Анализ результатов исследования. Анализ протоколов основных соревнований за 2012–2014 гг. по бегу на 800 и 1500 м показал, что результаты выступлений украинских спортсменов на чемпионатах Европы и мира по сравнению с результатами победителей отстают на 10–12 % (табл.) [5, 6].

Проблема отечественных бегунов на средние дистанции заключается в том, что соревнования, на которых они показывают высокие результаты, не являются отборочными к главным соревнованиям сезона.

Таблица

Результаты победителей и украинских спортсменов в беге на средние дистанции на главных соревнованиях 2012–2014 гг. (мужчины)

Примечания: Ч.М.—чемпионат мира; И.О.—Игры Олимпиад; Ч.Е.—чемпионат Европы; з/п—закрытые помещения

Соревнования	2012 г. Ч. М. в з/п (Истамбул, Турция)		2012 г. И. О. (Лондон, Великобритания)		2013 г. Ч. Е. в з/п (Геттерборг, Швеция)		2013 г. Ч. М. (Москва, Россия)		2014 г. Ч. М. в з/п (Сопот, Польша)		2014 г. Ч. Е. (Цюрих, Швейцария)	
	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500
Дистанция, м	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500	800	1500
Результат победителя	1:48.36	3:45.21	1:40.91	3:34.08	1:48.69	3:37.17	1:43.31	3:36.28	1:46.40	3:37.52	1:44.15	3:45.60
Участие украинских спортсменов	—	3:44.28 (8 м в забеге)	—	—	1:50.38 (5 м)	3:42.15 (9 м)	1:49.39 (38 м)	—	—	—	—	3:54.59 (11 м)
Лучший результат сезона в Украине	1:48.86	3:47.36	1:46.98	3:49.98	1:48.93	3:43.87	1:48.25	3:39.38	1:51.93	3:49.59	1:49.20	3:44.01

Поэтому, кроме подведения спортсмена к пику спортивной формы к основным соревнованиям сезона, на наш взгляд, существует еще и проблема применения тренерами в тренировочном процессе групп упражнений разной преимущественной направленности, которые способствуют совершенствованию не только основных функциональных систем бегуна на средние дистанции, но и их технического мастерства, которое даст возможность интегрировано воздействовать на опорно-двигательный аппарат атлета с целью улучшения спортивного результата. Эти упражнения выполняются в условиях, приближенных к максимальному проявлению уровня спортивной подготовленности бегуна [7, 9, 10]. До появления крытых стадионов, манежей, которые дали возможность выступать в зимний период, в тренировочном процессе была распространена одноцикловая структура планирования годичной подготовки.

Сегодня такую структуру применяют высококвалифицированные бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег, забеги на 100 км и т.д.). На современном этапе в связи с улучшением условий тренировочного процесса произошло расширение календаря соревнований – стали применять в основном двухцикловое планирование годичной подготовки, вследствие чего увеличилось количество стартов в течение года от четырех-пяти до 20–25 и больше [4, 5, 7, 8]. В этой связи у спортсменов появилась необходимость с апреля по октябрь находиться в хорошей спортивной форме и показывать высокие спортивные результаты, что привело к совершенствованию методики тренировочного процесса квалифицированных бегунов на 800 и 1500 м.

В ходе исследования нами были сформированы специфические группы упражнений разной преимущественной направленности (силовой, скоростной и специальной выносливости) с учетом биомеханических характеристик техники движения и особенностей проявления функциональных возможностей организма спортсмена.

Специфическая группа упражнений силовой направленности применялась для развития максимальной, взрывной силы и силовой выносливости. Она включает специальные упраж-

нения – беговые, прыжковые и с отягощением (15–20 %, с которым спортсмен может встать из седа), схожие по структуре бега и характеру нервно-мышечного напряжения.

Для развития скоростных способностей была разработана специфическая группа упражнений, в основе которой лежат биохимические процессы энергообеспечения мышечной деятельности, а именно, креатинфосфокиназный, обеспечивающий выполнение кратковременной работы максимальной мощности на протяжении 6–10 с. Этот механизм обеспечивает возможность быстрого перехода от состояния покоя к работе, изменения темпа в ходе ее выполнения, а также финишного ускорения. К этой группе относятся: бег с ходу 30 м, бег в гору 20–30 м, бег на одной ноге 30 м, бег с горы 40–50 м, многоскоки и скачки с разбега 10 м, спрыгивания с высоты и с быстрым ускорением, а также упражнения с отягощением, масса которого не должна превышать 15 % максимальной, с которой спортсмен может встать из седа [2, 3, 7–10].

Сформирована специфическая группа упражнений, направленная на совершенствование специальной выносливости квалифицированных бегунов на 800 и 1500 м, с учетом проявления высоких показателей энергетических, физиологических и биохимических процессов, происходящих в группах мышц опорно-двигательного аппарата спортсмена, которые в большей степени участвуют в осуществлении двигательного действия во время выполнения соревновательного упражнения (бег 800 и 1500 м). Она содержит упражнения, выполняемые в режиме, превышающем анаэробный порог: бег в усложненных условиях (песок, вода), бег в гору (от 300 до 1200 м), бег по пересеченной местности, бег с отягощением, упражнения на тренажерах, которые служат для развития специальной выносливости, и др. [1,4,8,11].

Сформированные специфические группы разной преимущественной направленности были внедрены в учебно-тренировочный процесс Киевской городской школы высшего спортивного мастерства, Специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 6 г. Киева, а также Детско-юношеской спортивной школы «Старт» г. Киева. Общее количество квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, которые находятся на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей (ЭМРИВ) – 12 человек. Перед началом эксперимента, на первом году ЭМРИВ, нами были определены средние результаты, которые показывали спортсмены, принимающие участие в исследованиях. Это был уровень второго разряда. На первом году ЭМРИВ была внедрена специфическая группа упражнений силовой направленности на этапе специальной физической подготовки осенне-зимнего и весенне-летнего подготовительных периодов, а также зимнего и летнего соревновательных периодов.

На втором году ЭМРИВ в подготовку этой же группы спортсменов были внедрены разработанные специфические группы упражнений для совершенствования специальной выносливости в осенне-зимнем подготовительном периоде, на этапе специальной физической подготовки и в зимнем соревновательном периоде, в весенне-летнем подготовительном периоде (этап специальной физической подготовки) и летнем соревновательном периоде – специфическая группа упражнений скоростной направленности.

В течение двух лет проводился мониторинг спортивных результатов бегунов на средние дистанции (800 и 1500 м), показанных спортсменами на соревнованиях городского и областного уровня (два старта зимой и три летом). Так, после первого экспериментального года показатели большинства испытуемых достоверно улучшились ($p < 0,05$) и составили в среднем 2:11.01 ($S=4.56$) и 4:23.18 ($S=3.47$). В конце второго года этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей после внедрения специфических групп упражнений совершенствования специальной выносливости и скоростных способностей они также достоверно улучшились ($p < 0,05$) и в среднем составили 2:07.85 ($S=4.64$) и 4:18.87 ($S=3.06$).

Однако не все участники эксперимента в конце зимнего соревновательного сезона улучшили свои достижения, многие повысили личный спортивный результат только на последних соревнованиях летнего соревновательного периода.

Выводы. Были сформированы специфические группы упражнений разной преимущественной направленности (силовой, специальной выносливости и скоростной направленности) с учетом биомеханических характеристик техники соревновательного упражнения и особенностей проявления функциональных возможностей организма спортсмена. Сформированные специфические группы упражнений способствуют не только улучшению физических качеств – силы, быстроты и специальной выносливости, необходимых бегунам на 800 и 1500 м, но и повышению их функциональных возможностей и улучшению спортивных результатов. Применение специфических групп упражнений силовой направленности, специальной выносливости и скоростной направленности на протяжении первого и второго года этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей послужило повышению спортивных результатов в экспериментальной группе от 4 до 6 % относительно исходного.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобровник В.И. Совершенствование силовых способностей бегунов на средние дистанции как основной фактор достижения высоких спортивных результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / В.И. Бобровник, Я.П. Тихоненко // Физ. воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 9–17.
2. Бобровник В.И. Средства повышения скоростных способностей бегунов на средние дистанции / В.И. Бобровник, Я.П. Тихоненко // Вісник Запоріж. нац. ун-ту. – Запоріжжя. – 2014. – № 1. – С. 167–173.
3. Ліщук В. В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції / В. В. Ліщук, В. О. Матвійчик // Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту фіз. виховання, спорту і здоров'я людини: матер. Другої науково-практ. конф. – 2008. – Вип. 1. – С. 56–64.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 864 с.
5. Официальный сайт Международной Федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/>.
6. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – С. 267, 448.
8. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
9. Суслов Ф. П. Современная система подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л.Сыч, Б. Н. Шустина. – М., 2010. – 335 с.
10. Bangsbo. J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen. – Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
11. Sunderland D. High Performance Middle-Distance Running / D. Sunderland, W. Frank, D. Obe. – The Crowood Press Ltd, 2005. – 142 p.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ
ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****БУЛЫЧЕВА Т.И.****Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Авангард», Коломна, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические умения как факторы эффективности обучения технико-тактическим действиям игры в баскетбол на этапе начальной подготовки в детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва. Первоочередной необходимостью является совершенствование обучения техническим и тактическим действиям баскетболистов всех возрастных групп при подготовке спортивного резерва. Недостатки технической подготовки уже на начальных этапах многолетней тренировки требуют поиска новых решений.

Проанализировав характерные особенности учебно-спортивной деятельности, мы предлагаем формировать педагогические умения у девочек 9-11 лет при занятиях баскетболом. Предполагалось, что педагогические умения значительно повысят уровень физической и технической подготовленности юных баскетболисток. Новый методологический подход создаст условия для повышения уровня технико-тактического мастерства и укрепит здоровье детей.

Ключевые слова: педагогические умения, теоретическая подготовка, технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

Резюме. Now the special attention is paid to development of sport for children and young people and preparation of a sports reserve.

In this regard the problem on improvement of process of training in technical and tactical actions of game in basketball at young basketball players already at a stage of initial preparation is staticized. Timeliness is defined by sharpness of a problem which essence consists that modern basketball demands the high level of technical and tactical training of athletes, but this preparation at our young basketball players, especially girls, isn't always carried out effectively and at an appropriate level.

Basketball players need to carry out difficult technical and tactical actions in game till last seconds of a match, and for this purpose it is necessary to possess the high level of sports skill. In our research the way of optimization of training in game to basketball on the basis of formation of pedagogical abilities in the course of training in technical and tactical elements at sportswomen of younger school age is offered. As this age in the long term is considered as a sports reserve in national teams of the country.

Введение. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников всех возрастных групп благодаря своей специфической игровой деятельности, обеспечивающей в конечном итоге решение воспитательных, оздоровительных и образовательных задач. В настоящее время спортивной общественности приходится, прежде всего, заботиться о сохранении высокого авторитета этого вида спорта, как в связи с многолетними неудачами сборной команды страны на международных соревнованиях, так и со снижением массовости этого вида спортивных игр. Одним из путей решения данного вопроса может быть повышение уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов, начиная с раннего детского возраста.

Известно, что в вопросах технико-тактической подготовленности юных спортсменов-игровиков ведущие специалисты особое место уделяют единству теоретических знаний и практических действий [5,7,8].

В последние годы разработано и предложено большое количество учебно-методической литературы по совершенствованию технико-тактических действий юных баскетболистов, обучению различным вариантам защиты, нападения в технике и тактике баскетбола [3,7].

Научных работ, связанных с использованием педагогических умений при подготовке юных спортсменов в баскетболе, крайне мало. Все это обусловило направление нашего исследования - определить роль и место педагогических умений в эффективном освоении технико-тактической подготовки юными баскетболистками.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных материалов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, оценка психического состояния по шкалам ситуативной и личностной тревожности; медико-биологические методы исследования; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В предпрофессиональную программу спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в раздел «Теоретическая подготовка» была внесена тема: «Формирование педагогических умений при обучении юных баскетболисток технико-тактическим взаимодействиям». Формирование педагогических умений, как часть процесса обучения, реализовывалось через доведение информации в процессе учебно-тренировочной деятельности. Они способствует формированию физической культуры личности, подготовке к жизни и профессиональной деятельности, определяют объем знаний о морфо-функциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на организм человека, способствует сознательному овладению двигательными умениями и навыками. Недооценка в настоящее время роли теоретической подготовки в учебно-тренировочном процессе не позволяет в полной мере осваивать технико-тактическую подготовку по выбранному виду спорта. Процесс формирования педагогических умений при обучении девочек 9-11 лет баскетболу направлен на вооружение их знаниями по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры, развитие двигательных умений и навыков, постоянного их совершенствования.

Обучение техническим приемам и индивидуальным тактическим действиям шло параллельно с формированием педагогических умений. В своей работе мы провели исследования и выбрали те умения, которые доступны для девочек 9-11 лет и способствуют эффективному освоению технико-тактических действий игры в баскетбол.

Учебно-тренировочная деятельность строилась на основе создаваемых тренером педагогических ситуаций на занятиях по баскетболу. Чтобы научиться учить себя, то есть овладеть деятельностью ученья, девочкам необходимо поработать в позиции «учителя». Роль "учителя" – посредника между взрослым и школьником – в точности соответствует реальному положению подросткового возраста между детством и взрослостью. Эта работа детей в позиции "учителя" выгодно отличается от их работы в позиции "ученика" в мотивационном отношении. Ситуация сотрудничества является мощным резервом повышения двигательной деятельности. Она создает условия для апробования, анализа и обобщения освоенных ими средств и способов, помогает самостоятельно выстраивать алгоритм двигательных действий, отбирать необходимые средства для их осуществления.

Педагогические умения способствуют развитию у «маленьких учителей» способности понимать и учитывать интеллектуальную и эмоциональную позицию другого человека. Проанализировав каждое из умений, мы поставили задачу изучить статистическую взаи-

мосвязь между различными показателями в исследовании педагогических умений, доступных для девочек 9-11 лет, и уровнем освоения технико-тактических действий. Оценочный уровень вычисленного значения рангового коэффициента корреляции выявил педагогические умения, имеющие значение сильной статистической взаимосвязи, как факторы повышения эффективности обучения технико-тактическим действиям в баскетболе.

Согласно коэффициента детерминации мы определили: на первом месте гностические умения, на втором – коммуникативные, на третьем – аналитические, на четвертом – конструктивные, на пятом – прогностические. На основе анализа психолого-педагогической литературы и собственного опыта мы выделили следующие компоненты: умение переносить знания, выносить решения в условиях новой ситуации; умение находить новое решение; умение создавать и конструировать новые элементы; умения по изучению личности и коллектива для определения уровня их подготовленности к активному овладению новыми знаниями и определению доминирующей задачи; умения решить поставленные задачи; умения выделять и устанавливать взаимосвязи между компонентами и факторами, приводить их в действие; умения учета и оценки результатов деятельности, самоанализ и анализ образовательного процесса; умение заниматься самообразовательной деятельностью.

Результат формирования коммуникативных умений контролировался и выявлялся в контрольных играх при тактических взаимодействиях. Результат формирования аналитических умений определялся по уровню обученности техническим приемам и применения их в эстафетах. После каждой эстафеты юным спортсменам предлагалось проанализировать её результаты. Результат формирования конструктивных умений был проанализирован в подвижной игре «Кто быстрее выполнит 25 передач», где наглядно проявилось умение каждой девочки самостоятельно принимать решение по использованию технического приема или взаимодействия: передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, освобождение от опеки защитника для дальнейшего взаимодействия с партнерами.

Результат сформированных прогностических умений проверялся в игровой практике. Выделены три игровые комбинации: освобождение от опеки защитника для получения мяча, «передай мяч и выходи», взаимодействие двух игроков с применением передач, ловли, ведения. Спортсменки самостоятельно прогнозировали предстоящие взаимодействия.

Результат формирования гностических умений оценивался по уровню обученности теории выполнения технических элементов в игровой практике: стойка игрока, положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, высота отскока мяча, контакт кисти с мячом, правильное положение ног. Юные спортсменки достойно демонстрировали знания по технике выполнения элементов игровой деятельности.

В нашем исследовании мы учитывали элементы педагогических умений: способность девочек излагать теоретический материал по изученному техническому элементу, так как полученные знания в области правил и терминологии баскетбола помогают улучшать результаты практических занятий; конструирование и применение игровых комбинаций; взаимодействие, сотрудничество, взаимообучение. Практика показала, что незнание девочками теории выполнения двигательного действия ведет к тому, что, переходя к освоению следующего технического элемента, девочки забывают технику выполнения предыдущего, так как еще не выработан двигательный навык.

Выводы. Формирование педагогических умений у юных спортсменов при обучении технико-тактическим приемам игры в баскетбол на этапе начальной подготовки способствует эффективному освоению технических элементов и тактических взаимодействий, способствует мобилизации внимания к получаемой информации и выполнению двигательного действия с большей эффективностью. В процессе обучения юные спортсмены пополняют фонд теоретических знаний, двигательных умений и навыков, преодолевают возможные

трудности возникающих ситуаций, приобретая опыт, необходимый в жизни и в спортивной практике.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулина, О.А. Формируем педагогические умения и навыки /О.А.Абдулина// Вестник высшей школы. – 1977. - № 2. – С. – 83-85.
2. Булычева, Т.И. Педагогические умения как факторы эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола детей младшего школьного возраста в ДЮСШ/Булычева Т.И.// Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XX Междунар. науч.- практ. конф., посвящ. проблемам физического воспитания учащихся / под ред. Б.Ф. Прокудина. - Коломна: МГОСГИ, 2010. – С. 284 – 288.
3. Давыдов, В.В. О понятии развивающего обучения / В.В. Давыдов. – Томск: Пеленг, 1995. – 218 с.
4. Копылов, Ю.А. Формирование содержания основ учебного предмета «Физическая культура» учащихся начальной школы / Ю.А. Копылов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы 10-ой науч.- практ. конф., посвящ. проблемам физического воспитания учащихся, Коломна, 2000. - Коломна, 2000. - С. 49-50.
5. Прокудин Б.Ф. Некоторые методологические аспекты физического воспитания школьников. // «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Матер, конф.-Коломна, 1996.- С. 75-76.
6. Слостенин, В.А., Исаев, И.Ф. Шиянов, Е.Н. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 576 с.
7. Туркунов Б.И. Базовые элементы техники баскетбола / Туркунов Б.И. // Физкультура в школе. - 2001. - № 2. – С. 43-46.
8. Wold, B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents. / B.Wold. - University of Bergen, - 1989. – 310 p.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТОПОГРАФИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ В ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

БУРЯКИН Ф.Г.

Московская государственная академия физической культуры, Россия

Аннотация. В работе определялись критерии текущего и этапного педагогического контроля функциональных показателей отдельных мышечных групп борцов вольного стиля различной спортивной квалификации.

Ключевые слова: группы мышц, сила, борьба, момент силы, информативность, сгибатели, разгибатели.

Abstract. The criteria of current and stepwise pedagogical control of functional parameters of individual muscle groups of freestyle wrestlers of different qualifications was defined in the work.

Keywords: group of muscles, fighting force, moment of force, informative, flexors, extensors.

Введение. Оптимальное управление спортивной тренировкой невозможно без объективной информации о состоянии спортсменов, которая накапливается в течение длительного вре-

мени на различных этапах спортивной подготовки. В педагогическом контроле за состоянием занимающихся основным методом является тестирование, которое позволяет оценивать двигательные и иные возможности спортсменов.

В 70-80 годы прошлого столетия с этой целью широко применялась методика оценки физической подготовленности спортсменов, позволяющая измерять функциональные возможности отдельных групп мышц [6].

Исследования данного направления позволили определить группы мышц сила, точность и быстрота воспроизведения движений которых обеспечивает формирование рациональной структуры техники специфических двигательных действий в данном виде спорта. Весомый вклад при этом внесен представителями АрмГИФК, такими как: Ф.Г. Казарян [5], В.Г. Мелоян [8], А.Д. Егиазарян [4], В.Б. Айрапетян [2], М.А. Кеседжан [3], В.М. Мамаджанян [7] и др.

Сотрудниками проблемной научно-исследовательской лаборатории института была сконструирована полиэргокорпографическая установка (ПЭКГУ), позволяющая, в отличие от других, измерять не только абсолютную, но и взрывную силу, а так же динамическую выносливость шести звеньев обеих сторон тела в сгибательных и разгибательных движениях [1].

Известно, что результаты любого теста должны соответствовать определенным требованиям, в ряду которых надежность и информативность, что не всегда выполняется.

Например, для оценки уровня развития быстроты предлагается тест «перехват линейки пальцами кисти руки». Естественно, результат измеряется в сантиметрах.

Уровень развития силы оценивают по результатам кистевой динамометрии, гибкости – наклоном вперед из разных положений.

Информативность результатов выполнения подобных тестовых заданий очень сомнительна. Поэтому приоритетными должны быть тестовые задания прошедшие экспертизу на соответствие упомянутых требований.

В спортивной борьбе, исследованиями ряда авторов выявлены мышечные группы, по функциональным показателям которых предложено оценивать уровень и специфику силовой и скоростно-силовой подготовленности борцов.

Вместе с тем, не всегда полное соблюдение метрологических требований (регистрация силы без учета ее плеча, рекомендация времени достижения половины максимума силы в качестве градиента силы) затрудняют применение их результатов в педагогическом контроле физической подготовленности борцов. Исследований динамической выносливости отдельных групп мышц борцов нами не обнаружено.

Методы. Функциональные показатели отдельных групп мышц измерялись на ПЭКГУ [1,3]. В тестировании приняли участие 34 перворазрядника и 35 мастеров спорта по вольной борьбе.

Абсолютная сила сгибателей и разгибателей плеча, предплечья, туловища, бедра, голени и подошвенных сгибателей стопы измерялась методом полидинамометрии посредством кольцевого динамометра с индикатором часового типа. С учетом плеча приложенной силы рассчитывался абсолютный момент силы, который выражался в ньютонметрах (Нм).

Скоростно-силовые возможности тех же групп мышц определялись методом тензополлидинамометрии с регистрацией кривой «сила-время» посредством светолучевого осциллографа. Способность к проявлению максимума силы за кратчайшее время характеризовалась величиной градиента максимального момента силы.

Динамическая выносливость выше перечисленных мышечных групп, за исключением разгибателей туловища, измерялась методом полиэргокорпографии и оценивалась объемом преодолевающей работы при перемещении груза массой 30% от абсолютной силы.

Ведущие группы мышц определялись методом корреляционных плеяд, по принципу максимального корреляционного пути функциональных достижений отдельных групп мышц с суммарным показателем.

По величине абсолютного момента силы у перворазрядников ведущими оказались разгибатели туловища и бедра, их скоростно-силовая подготовленность характеризуется взрывной силой разгибателей предплечья и голени, сгибателей бедра, а динамическая выносливость определяется сгибателями плеча и предплечья, разгибателями плеча и голени.

Физическая подготовленность мастеров спорта характеризуется величиной абсолютного момента силы сгибателей туловища и голени скоростно-силовая подготовленность определяется градиентом максимального момента силы разгибателей плеча и голени, а динамическую выносливость отражают антагонисты голени и подошвенные сгибатели стопы.

Результаты и их обсуждение. Исходя из основополагающих принципов системы педагогического контроля, отбор информативных критериев текущего контроля проводился дисперсионным анализом результатов тестирования ведущих групп мышц у одиннадцати перворазрядников и столько же мастеров спорта по вольной борьбе в восьминедельном эксперименте [9].

Еженедельно, в условиях учебно-тренировочных сборов, у перворазрядников тестировались разгибатели туловища и бедра (абсолютная сила): разгибатели предплечья и голени, сгибатели бедра (взрывная сила), антагонисты плеча, сгибатели предплечья и разгибатели голени (динамическая выносливость).

Программа тестирования мастеров спорта включала измерения абсолютной силы сгибателей туловища и голени, разгибателей туловища; взрывной силы разгибателей плеча и голени; динамической выносливости антагонистов голени и подошвенных сгибателей стопы.

Информативными, для применения в текущем контроле, считались показатели тех групп мышц, которые обнаружили наибольшую дисперсию и высокий внутриклассовый коэффициент корреляции между результатами повторных измерений.

Дисперсионный анализ (использовалась модель для коррелированных данных) результатов педагогического эксперимента показал, что тренировочная деятельность борцов вольного стиля оказывает различное воздействие на динамику функциональных достижений ведущих групп мышц. Это подтверждается величиной внутриклассового коэффициента корреляции, характеризующего тесноту взаимосвязи между результатами всех повторных измерений.

Так, внутриклассовый коэффициент корреляции между результатами измерения абсолютной силы ведущих групп мышц перворазрядников оказался высоким как для разгибателей туловища (0,820), так и бедра (0,965).

Для текущего контроля абсолютной силы мастеров спорта, согласно оценке информативности (0,906), можно рекомендовать лишь измерения сгибателей туловища, так как теснота корреляционной связи между результатами повторных измерений силы разгибателей туловища и сгибателей голени оказалась недостаточно высокой.

Аналогичным образом определены критерии текущего контроля скоростно-силовых показателей и динамической выносливости ведущих групп мышц борцов первого разряда и мастеров спорта.

Мышечные группы, между результатами повторных измерений которых обнаружена *слабая* корреляционная взаимосвязь, рекомендованы для этапного контроля в качестве критериев оценки перманентного состояния.

Выводы. В научно-методической литературе о функциональной топографии отдельных групп мышц спортсменов, как правило, обсуждаются соотношения показателей антагонистов и выделяются более развитые мышечные группы.

При этом не раскрываются важные, на наш взгляд, для теории и практики спорта особенности локально-специализированной функциональной топографии, характерной для спортсменов конкретной квалификации.

Так, например, физическая подготовленность борцов различной квалификации (объединенная фоновая группа) характеризуется двадцатью одной ведущей *группой* мышц, тогда как у мастеров спорта лишь восемь мышечных групп отражают уровень физической подготовленности.

В связи с этим, в топографии отдельных групп мышц предлагается различать «топографию ведущих групп мышц» спортсменов определенной квалификации [10].

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторское свидетельство №700059, реестр СССР.
2. Айрапетян, В.Б. Динамографическая установка для определения силы и работоспособности отдельных мышечных групп / В.Б. Айрапетян, Р.А. Джуганян, Ф.Г. Казарян, М.А. Кеседжян // Теория и практика физической культуры – 1974. - №9. – С. 68.
3. Бурякин, Ф.Г. Исследование силы и выносливости отдельных групп мышц с помощью поликорпографической установки / Ф.Г. Бурякин, М.А. Кеседжян // Теория и практика физической культуры -1982. - №12. - С. 20-22.
4. Егиазарян, А.Д. Исследование факторной структуры силовой подготовленности юных борцов 16-18 лет / Ф.Г. Казарян, А.Д. Егиазарян // Ежегодник «Спортивная борьба». - М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 15-17.
5. Казарян, Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема реализации силовой подготовки в школьном возрасте / Ф.Г. Казарян: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1975. – 53 с.
6. Коробков, А.В. Методика оценки физической подготовленности спортсмена / А.В. Коробков, Г.И. Черняев, П.Д. Третьяков // Под ред. А.В. Коробкова. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 52 с.
7. Мамаджанян, В.М. Экспериментальное исследование путей рационализации специальной силовой подготовки десятиборцев / В.М. Мамаджанян: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. : ВНИИФК, 1978. – 27 с.
8. Мелоян, В.Г. Исследование особенностей динамики мышечной силы и ее воспитания у школьниц 7-18 лет в процессе уроков физической культуры / В.Г. Мелоян: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. : ВНИИФК, 1974. – 21 с.
9. Суслаков, Б.А. Спортивная метрология. Применение дисперсионного анализа в спортивных *исследованиях*/ В.Л. Суслаков. - М.. ГЦОЛИФК, 1982. - 30 с.
10. Buriakin F.G. Effective topography of principal group of muscles. - Biomechanics-Kinanthropometry and sports medicine, exercise science. 1984 Olympic scientific congress, University of Oregon, Eugene, Oregon. Scientific program abstracts p. 162- 163.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РАПИРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ РЕГИСТРАЦИИ, АНАЛИЗА И МОДЕЛИРОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ

ГАМАЛИЙ В. В., БАКУМ А. В., ШЕВЧУК Е. Н., ХАБИНЕЦ Т. А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Сравнительный анализ кинематических характеристик техники соревновательных действий рапиристов разной квалификации позволил определить достоверные различия в способе их реализации. Полученная информация составила объективную основу для разработки программ совершенствования техники двигательных действий фехтовальщиков на этапе специализированной базовой подготовки, которые базируются на количественных моделях соревновательной деятельности ведущих фехтовальщиков мира с учетом тенденций развития фехтовального поединка на современном этапе.

Ключевые слова: фехтование, анализ, модель, техника.

Abstract. V. Gamalii, A. Bakum, E. Shevchuk, T. Khabinets. Technical Training of Foil Fencers at the Stage of Specialized Basic Preparation with Use of Modern Methods of Registration, the Analysis and Modelling of Movements. The comparative analysis of kinematic characteristics of technique of competitive actions of foil fencers of different qualification allowed to define reliable differences in a way of their realization. The received information made an objective basis for development of programs of improvement of motor actions technique of fencers at a stage of specialized basic preparation which are based on quantitative models of competitive activity of the world leading fencers taking into account tendencies of development of modern fencing combat.

Keywords: fencing, analysis, model, technique.

Введение. Сегодня в спортивном фехтовании на рапирах успех в поединке зависит от многих факторов, ведущим среди которых, по мнению специалистов [5, 3], является техническая подготовленность спортсмена. Атаки, защиты и контратаки-это основной боевой арсенал действий в современном фехтовании [2, 6], поэтому в учебно-тренировочном процессе особое место отводится совершенствованию техники данных боевых действий.

Проблема совершенствования технического мастерства фехтовальщиков-рапиристов является одним из актуальных исследовательских направлений специалистов. Так, в работе [6] представлены данные о технике выполнения основных прямых и круговых защит и разработаны практические рекомендации для их совершенствования. Определен объем и эффективность защитных действий у фехтовальщиков различной квалификации [2,4,]. В исследованиях [3] установлены кинематические и динамические параметры простых и сложных атакующих действий в различных условиях по степени готовности спортсмена к выполнению атак (преднамеренных, экспромтных, преднамеренно-экспромтных), разработаны корреляционные и факторные модели двигательной структуры атак фехтовальщиков различной квалификации, определены критерии оценки атакующих действий. Созданы программы и практические рекомендации по технической и технико-тактической подготовке фехтовальщиков [4]. При этом все исследования в данном направлении были проведены с использованием методов видеорегистрации в одной плоскости. Регистрация движений спортсменов проводилась в трех плоскостях, однако данные о технике фехтовальных приемов представлены фрагментарно.

В связи с вышеизложенным [1,4] является актуальной систематизация знаний о технической подготовленности фехтовальщиков-рапиристов различной квалификации, а также о изменениях в технике выполнения фехтовальных приемов с ростом квалификации спортсмена, которые могли бы составить основу для разработки программ совершенствования техники фехтовальщиков-рапиристов на этапе специализированной базовой подготовки.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, оптико-электронная система регистрации и анализа движений в формате 3-D «Qualisys», моделирование техники двигательных действий, методы математической статистики. Контингент испытуемых – спортсмены высокой квалификации МСМКУ, МСУ (возраст 21 – 24 года), квалифицированные спортсмены: КМС, I-й разряд (15 – 17 лет). Условия проведения технических приемов для всех фехтовальщиков были стандартизированы.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ характеристик кинематической структуры техники выполнения боевых действий рапиристами разной квалификации позволил выявить различия в амплитуде, траекториях, скорости различных биоэвеньев тела спортсменов, оружия, и что самое главное, в самой структуре выполнения двигательных действий.

Так, продолжительность выполнения атаки выпадом у рапиристов высокой квалификации составляет $0,6 \pm 0,05$ с ($\bar{x} \pm S$), в то время как квалифицированным фехтовальщикам для выполнения данного действия необходимо в среднем на $0,05$ с больше ($p < 0,05$).

При этом было зафиксировано, что выпрямление вооруженной руки у рапиристов высокой квалификации опережает начало движения маховой ноги в среднем на $0,04$ с, в то время как у квалифицированных фехтовальщиков, наоборот, начало маха впереди стоящей ноги опережает выпрямления вооруженной руки на $0,07$ с ($p < 0,05$).

У фехтовальщиков-рапиристов высокой квалификации организация движений биоэвеньев тела и оружия при выполнении прямой атаки выпадом позволяет достигать высоких показателей результирующей скорости общего центра масс (ОЦМ) тела, лучезапястного сустава вооруженной руки и наконечника рапиры ($p < 0,05$).

В ходе исследования было установлено, что при выполнении защит-ответов у рапиристов высокого класса продолжительность паузы между защитой и ответом достоверно меньше по сравнению с квалифицированными спортсменами ($p < 0,05$), что увеличивает продолжительность действия в целом.

Данная особенность обусловлена достоверно большей на $0,14$ с продолжительностью контакта клинка спортсмена с клинком соперника у квалифицированных рапиристов, в сравнении с высококвалифицированными фехтовальщиками ($p < 0,05$), а также характером изменения скорости наконечника рапиры (рис. 1).

Анализ траекторий наконечника рапиры при выполнении защит указывает на то, что его амплитуда движения у квалифицированных рапиристов как по оси y (влево–вправо), так и по оси z (вверх–вниз) достоверно больше, нежели у спортсменов высокого класса при выполнении четвертой прямой защиты на $0,18$ м и $0,25$ м и при выполнении шестой круговой защиты на $0,21$ м и $0,26$ м соответственно ($p < 0,05$).

Сравнивая временные показатели контратаки с разрывом дистанции, отмечена тенденция к уменьшению продолжительности выполнения данного действия с ростом спортивной квалификации спортсменов. У квалифицированных фехтовальщиков продолжительность контратаки составляет $0,91 \pm 0,13$ с, у рапиристов высокого класса $0,72 \pm 0,08$ с ($p < 0,05$).

Установлены различия и в механизме выполнения контратаки спортсменами разной квалификации. Фехтовальщики высокой квалификации начинают выпрямление вооруженной руки на $0,04$ с раньше начала разгибания с задистоящей ноги. У квалифицированных спортс-

менов продолжительность данного интервала времени составляет 0,17 с ($p < 0,05$), что и является основной причиной увеличения длительности выполнения контратаки.

Анализ показателей составляющих пути ОЦМ тела спортсменов по осям x , y и z при выполнении укола в контратаке показал, что ОЦМ тела у квалифицированных атлетов при уколе движется навстречу сопернику и вверх. У спортсменов высокой квалификации при выполнении укола в контратаке длина траектории ОЦМ тела почти в два раза короче и горизонтально ориентирована ($p < 0,05$).

При выполнении укола в контратаке с разрывом дистанции у рапиристов высокой квалификации более высокие показатели результирующей скорости наконечника рапиры и лучезапястного сустава вооруженной руки, а также скорости ОЦМ тела при закрытии в боевую стойку.

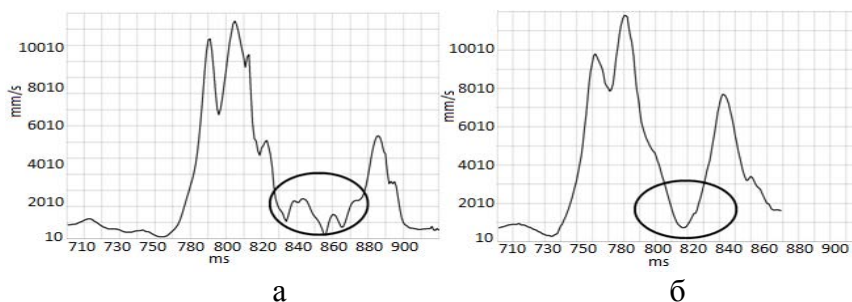


Рис. 1. Спидограммы наконечника рапиры при выполнении рапиристами разной квалификации шестой круговой защиты и ответа выпадом (распечатка с экрана монитора)

а – квалифицированные фехтовальщики;

б – фехтовальщики высокой квалификации

Результирующая скорость лучезапястного сустава в момент нанесения укола у квалифицированных рапиристов составляет $1,49 \pm 0,32$ м·с⁻¹, а у спортсменов высокой квалификации $2,06 \pm 0,2$ м·с⁻¹ ($p < 0,05$), наконечника рапиры – $2 \pm 0,4$ м·с⁻¹ и $2,33 \pm 0,16$ м·с⁻¹ ($p < 0,05$), ОЦМ тела при закрытии $1,08 \pm 0,19$ м·с⁻¹ и $1,37 \pm 0,23$ м·с⁻¹ ($p < 0,05$) соответственно.

Всего в исследовании было проанализировано более 60 показателей кинематической структуры прямой атаки выпадом, прямой атаки шагом выпадом, четвертой прямой и шестой круговой защит с ответом выпадом, а также контратаки с разрывом дистанции.

На основании выявленных дискриминативных признаков техники боевых действий у спортсменов высокой квалификации нами были построены среднегрупповые статистические модели характеристик кинематической структуры техники рапиристов разной квалификации.

В качестве примера на рис. 2 представлена модель прямой атаки выпадом.

Подобные модели были построены для каждого боевого действия и позволили определить объективные количественные показатели технической подготовленности рапиристов разной квалификации, а также составили основу для разработки программы совершенствования техники соревновательных действий спортсменов в годичном цикле на этапе специализированной базовой подготовки.

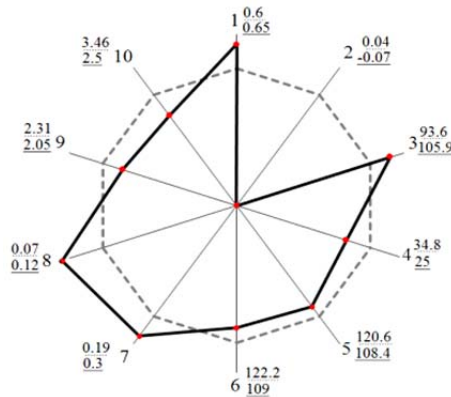


Рис. 2. Среднегрупповые модели характеристик кинематической структуры техники прямой атаки выпадом рапиристов разной квалификации

1 – длительность атаки выпадом, с; 2 – интервал времени между началом выпрямления вооруженной руки и началом маха впередистоящей ноги, с; 3 – угол в локтевом суставе вооруженной руки в момент начала атаки, град; 4 – угол в плечевом суставе вооруженной руки в момент отрыва маховой ноги от опоры, град; 5 – угол в коленном суставе впередистоящей ноги в момент отрыва маховой ноги от опоры, град; 6 – угол в тазобедренном суставе впередистоящей ноги в момент отрыва маховой ноги от опоры, град; 7 – составляющая пути наконечника рапиры по оси z, м; 8 – составляющая пути наконечника рапиры по оси y, м; 9 – результирующая скорость ОЦМ тела спортсмена в момент нанесения укола, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$; 10 – результирующая скорость наконечника рапиры в момент нанесения укола, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$. ----- – рапиристы высокой квалификации; —●— – квалифицированные рапиристы.

Выводы. Сравнительный анализ количественных показателей кинематических характеристик техники соревновательных действий рапиристов разной квалификации позволил определить достоверные различия в способе их реализации. С ростом квалификации спортсменов отмечена тенденция сокращения длительности как отдельных компонентов действия, так и всего приема, увеличение скорости оружия (наконечника рапиры) и уменьшение его амплитудных характеристик, а также зарегистрированы структурные изменения в механизмах построения двигательных действий. Полученная информация составила объективную основу для разработки программ технического совершенствования фехтовальщиков на этапе специализированной базовой подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лысых А.В. Биомеханический анализ атакующих действий у фехтовальщиков рапиристов и экспериментальное обоснование путей совершенствования их технической подготовки: Автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Лысых; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 22 с.
2. Рыдник М.А. Средства ведения поединков как основа опережающего моделирования технико-тактической подготовки юных фехтовальщиков / М. А. Рыдник // Учен. зап. – Санкт-Петербург, 2009. – №11. – С. 82– 86.
3. Сладков Э. Д. Основы техники фехтования / Э. Д. Сладков. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
4. Стукалин А. В. Техничко-тактическая подготовка рапиристов в связи с изменением правил судейства: Автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Стукалин; МГАФК. – Малаховка, 2009. – 26 с.

5. Стукалин А. В. Перспективы совершенствования техники фехтования на рапирах в связи с изменениями правил судейства / А. В. Стукалин, Ф. Г. Бурякин, // Теория и практика физ. культуры. – М., 2007. – С. 77–78.
6. Тышлер Д. А. Фехтование от новичка до чемпиона / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М.: Академ. проект, 2007. – 224 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СУЩНОСТНЫХ ПРИЗНАКОВ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА РЕБЕНКА

ГОЛУБЕВА Г.Н.

**Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
 Казань, Россия**

Аннотация. Выявлено, что при целенаправленном воздействии на двигательную активность в антенатальном периоде можно повлиять на уровень двигательной активности будущего ребенка и способствовать формированию потребности в ней. И, как следствие, отпадает необходимость стимулирования двигательной активности ребенка в дальнейшем, что актуально, по нашим исследованиям, для малоподвижных детей. Показана роль психофизической подготовки в течение беременности и физкультурно-оздоровительных технологий в первый год жизни ребенка.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, уровень двигательной активности, ребенок до года, развивающая среда.

Abstract. It was revealed that deliberate action on motor activity in the antenatal period can affect the level of motor activity of the unborn child and foster demand for it. As a consequence, there is no need to stimulate the motor activity of the child in the future, which is important, according to our research, for immobile children. The role of psychophysical preparation for pregnancy and health and fitness technology in the first year of life.

Key words: health and fitness technology, the level of motor activity, the child up to a year, developing environment.

Введение. Актуальным вопросом физического воспитания детей является поиск путей формирования потребности в двигательной активности. Анализ литературы выявил наблюдения Segal Marylin [5], которые показали: все новорожденные начинают свое развитие с одинаковой исходной точки. Однако они заметно отличаются друг от друга по уровню двигательной активности, мышечного тонуса, степени развития их сенсорно-двигательного аппарата. Дети, которые активно ведут себя, хорошо развиты и имеют нормальный мышечный тонус, считаются легкими детьми, а за пассивными, слаборазвитыми детьми с вялым или, наоборот, слишком напряженным мышечным тонусом, который наблюдается в первые месяцы жизни, гораздо труднее ухаживать. В связи с чем, неоспорим факт, что все новорожденные уже имеют разный уровень двигательной активности (высокий, средний, низкий). Поэтому мы считаем, что первостепенное значение приобретает психофизическая подготовка в период беременности (антенатальный период) и физическое воспитание ребенка, особенно в первый год жизни [2,4].

При целенаправленном воздействии на двигательную активность в антенатальном периоде можно повлиять на уровень двигательной активности будущего ребенка и способствовать формированию потребности в ней. Вследствие этого отпадает необходимость стиму-

лирования двигательной активности (ДА) ребенка, что актуально, по нашим исследованиям для малоподвижных детей, которые имеют уровень физического развития ниже, чаще и продолжительнее болеют. Ребенок со сформированной потребностью в ДА сам будет проявлять активность, и эффективнее осваивать двигательные действия, совершенствовать физические качества, далее ему нужна только развивающая обстановка. По мнению В.К. Бальсевича [1], быстрые темпы развития аппарата движений и обеспечивающих их физиологических систем обуславливают жизненную важность организации правильного режима стимуляции физической активности ребенка. Первый год жизни ребенка имеет огромное значение для закладки основ его будущего полноценного физического развития и здоровья. Каждая неделя жизни младенца приносит существенные изменения в состоянии его организма, поэтому очень важно не упускать время для стимулирования его физической активности.

Методы исследования: педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте содержанием двигательного режима беременных (159 человек) являлась психофизическая подготовка, включающая в себя: специальные физические упражнения в зависимости от фазы беременности; упражнения для снижения болевых ощущений; дыхательные упражнения для подготовки к родам; комплекс упражнений на пассивное расслабление, элементы методики «Сонатал». Главной целью активного двигательного режима беременной женщины было стимулирование двигательной активности в антенатальном периоде (гимнастика «до рождения»). Фактором стимулирования выступал общий и специальный двигательный режим, параметры последнего зависели от особенностей протекания беременности, срока беременности и исходного уровня тренированности.

В виде стимулов активного двигательного режима ребенка первого года жизни в эксперименте использовались физкультурно-оздоровительные технологии: экспрессивная динамическая гимнастика (40 человек: 20 детей и 20 родителей), методика Г. Домана (20 детей), приспособления и снаряды, закаливающие гимнастические упражнения (рефлекторные, пассивные, пассивно-активные, активные).

Результаты исследования. Под физкультурно-оздоровительными технологиями мы понимаем - основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [3]. Под развивающей средой - окружающие социально-бытовые условия, обстановка, способствующие развитию, совершенствованию, а также совокупность людей, связанных общностью этих условий и характеризуем как:

а) пассивную – приспособления и снаряды (стимулируют не всех детей); облегченная одежда; температура среды, активизирующая двигательную активность;

б) активную – воздействие и контроль взрослого (стимулирование двигательной активности; физкультурно-оздоровительные методики). Методики подбирались в зависимости от этапа формирования двигательного режима в период адаптации к условиям внешней среды.

Выявлено, что:

а) сущностные признаки активного двигательного режима ребенка в каждом периоде адаптации, характеризуются высокой (внутренней) потребностью в движениях, средним или высоким уровнем двигательной активности, самостоятельным использованием пассивной развивающей среды (приспособления и снаряды) и регламентируются содержанием и методическими особенностями физкультурно-оздоровительных технологий;

б) эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями, способствующими формированию активного двигательного режима детей, являются:

- «гимнастика до рождения», включающая специальные физические упражнения в зависимости от фазы беременности, упражнения для снижения болевых ощущений, дыха-

тельные упражнения для подготовки к родам, комплекс упражнений на пассивное расслабление, элементы методики Сонатал;

- методика Г. Домана, включающая несколько подпрограмм (развития мануальных навыков, подвижности, равновесия);

- экспрессивная динамическая гимнастика (в первый год жизни), включающая упражнения в висах;

Выводы. Доказано, что формирование активного двигательного режима ребенка и потребности в двигательной активности закладывается в антенатальный период и зависит от двигательного режима будущей матери. Физкультурно-оздоровительные технологии, используемые в первый год жизни ребенка облегчают адаптацию к факторам внешней среды.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Ваш первый физкультурный год /В.К.Бальсевич. – М.: Знание,1983. – 64с
2. Голубева Г.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в семье – основа эффективного физического воспитания населения/Г.Н. Голубева// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей IV Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.). - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С40-43.
3. Голубева Г.Н. Введение в специализацию: учебное пособие / Г.Н.Голубева, А.И.Голубев, О.В.Коломыцева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. - 90с
4. Golubeva, G. Fitness technologies for the formation of the active motor mode of a child. International Journal of Applied And Fundamental Research. – 2013. – № 2 – URL: www.science-sd.com/455-24362 (15.03.2015).
5. Segal, M. Your Child at Play: Birth to One Year. – London, 1996. – 240 p.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ РЕКРЕАЦИИ, ТУРИЗМА И ФИТНЕСА

ГОНИЯНЦ С.А.

ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ», Москва, Россия

Аннотация. На основании теоретико-методического анализа и экспертных оценок охарактеризованы основные проблемы и пути их решения в рамках международного сотрудничества по подготовке высококвалифицированных научно-педагогических кадров для сферы рекреации, фитнеса и туризма. Раскрыты профессиональные компетенции необходимые для подготовки магистров по разработанному под руководством автора ГОС ВПО 032103 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Ключевые слова: рекреация, фитнес, туризм, проблемы международного сотрудничества, Государственный образовательный стандарт, магистерская подготовка, профессиональные компетенции.

Abstract. Based on the theoretical and methodological analysis and expert evaluations described the main problems and solutions in the framework of international cooperation in the training of highly qualified scientific and pedagogical staff in the sphere of recreation, fitness and tourism. Disclosed professional competences required for the Master of the author, under the guidance of GOS VPO 032 103 - "Recreation and sports tourism."

Key words. Recreation, fitness, tourism, problems of international cooperation, the State educational standard, master training, professional competence.

Введение. Как известно туриндустрия, сфера рекреации и фитнеса являются важнейшей средой жизнеобеспечения человека и положительно влияют на здоровье и воспроизводство психофизического состояния населения, а также на их занятость и рост доходов, на развитие сферы услуг, инфраструктуру дестинаций и систему коммуникаций, производство ряда товаров и многое другое. То есть в значительной степени определяют качество жизни и их ведущее место в экономике государства. В этом плане трудно переоценить большую значимость обсуждения этих вопросов на настоящем Конгрессе. Подчеркнем, что они являются неотъемлемой и существенной частью и досуга, и отдыха, и «здорового образа жизни», и «культуры», и многих других сфер жизнедеятельности человека.

Цель исследования – определить фундаментальные и прикладные аспекты подготовки высококвалифицированных научно-педагогических кадров для сферы рекреации, туризма и фитнеса. Мы полагаем, что в рамках реализации глобальной инициативы ВОЗ «Движение для здоровья» можно выделить следующие проблемы, требующие концентрации и координации научных сил, а также международного сотрудничества ученых различных областей знания.

В частности:

- определение перспектив развития физической рекреации, фитнеса и туризма с целью укрепления здоровья, расширения практики регулярной физической активности различных социально-демографических контингентов населения;

- теоретико-методический аспект доминирующих видов и форм физической рекреации, фитнеса и туризма, определяющих позитивную активность и благополучие человека на всех этапах жизнедеятельности;

- технология формирования мотивационно-потребностной сферы сознательного и активного использования личностью различных форм физической рекреации, фитнеса и туризма;

- разработка содержания и методики проведения (технологии) отдельных видов и форм физической рекреации, фитнеса и туризма и их комплексирования с физкультурно-кондиционными и рекреативно-досуговыми видами деятельности;

- разработка процедуры и технологии мониторинга психофизического состояния лиц, использующих различные виды и формы физической рекреации, фитнеса и туризма;

- определение содержания образовательных стандартов и технологии подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов, конкурентноспособных на мировом рынке труда и востребованных мировым сообществом для сферы физической рекреации, фитнеса и туризма;

- определение этнонациональных приоритетов развития инновационной научно-исследовательской, практической и образовательной деятельности в сфере туризма, рекреации и фитнеса;

- разработка стратегии консолидированных действий в межрегиональных научно-образовательных учреждениях, коммерческих и некоммерческих, государственных и общественных организациях по развитию туризма, рекреации и фитнеса;

- определение основных векторов развития и программно-методического обеспечения непрерывной подготовки профессиональных кадров и дополнительного образования детей и учащейся молодежи для сферы рекреации, фитнеса и туризма.

Разумеется, решение представленных проблем потребует скоординированных усилий (т.е. сотрудничества) со стороны международного научного сообщества, реально обеспе-

коенного психофизическим состоянием населения и его благополучием, достигаемым, в том числе, посредством расширения практики регулярной физкультурно-спортивной активности, осуществляемой в рамках физической рекреации, фитнеса и туризма.

Естественно, что здесь одной из основных, системообразующих является решение проблемы подготовки высококвалифицированных кадров.

Не секрет, что в настоящее время процесс проектирования государственных образовательных стандартов (ГОС), преимущественно основанный на опыте и интуиции работников высшей школы, нуждается в серьезном совершенствовании и научно-методическом обосновании.

Это особенно актуально в связи с присоединением подавляющего большинства государств, образованных на постсоветском пространстве к Болонскому процессу, интеграцией их систем высшего профессионального образования в мировое образовательное пространство, а также возникающей необходимостью сопоставимости и совместимости национальных образовательных программ с другими образовательными системами.

В этом плане особо остановимся на перспективах научно-педагогического сотрудничества в рамках разработанного в 2000 г. сотрудниками нашего Университета Государственного образовательного стандарта 022400.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (ныне 49.03.03).

Методика и организация исследования. Представленные ниже профессиональные компетенции магистра опираются на пятнадцатилетний опыт подготовки специалистов по ГОС ВПО «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в РГУФКСМиТе, обобщенный анализ опыта подготовки специалистов по данному стандарту в 30 ВУЗах РФ и наконец, на экспертом опросе 13 экспертов, среди которых 3 топ-менеджера туристских фирм г. Москвы, 3 руководителя (зам. министра, начальники департаментов) министерства спорта, туризма и молодежной политики, 5 профессоров и 2 доцентов высших учебных заведений, ведущих подготовку кадров по данному стандарту (коэффициент конкордации (W) между тремя группами экспертов по каждой из перечисленных ниже компетенций колеблется в пределах $W=0,71-0,96$).

Результаты исследования. Подчеркнем, что основные акценты нами были поставлены на практику применения знаний, выработку операциональной и технологической составляющих, а не только на сами знания; сложную интегративную (когнитивно-эмоциональную, ценностно-мотивационную) природу результата образования.

Профессиональные компетенции.

Педагогическая деятельность:

- способностью самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной (далее в т.ч. в фитнесе), туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности (ПК-1);
- способностью отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этно-культурных и социально-демографических факторов (ПК-2);
- готовностью использовать на практике средства, методы и приёмы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования (ПК-3);
- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);
- готовностью использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности (ПК-6);
- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);
- готовностью использовать основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ПК-9).
- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);
- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);
- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);
- способностью формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и спортивно-оздоровительным туризмом, краеведческой и экскурсионной деятельности использования других средств сохранения и увеличения физической дееспособности личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни (ПК-13);
- способностью к формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие (ПК-14);
- готовностью к творчеству в профессиональной деятельности, способен формировать активную жизненную позицию и условия для социализации личности в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-15).

Организационно-управленческая деятельность:

- способностью осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, нормативными документами и нормативно-правовыми актами Министерства образования и науки Российской Федерации, структуры органов управления физической культурой, спортом и туризмом на муниципальном, региональном и федеральном уровне (ПК-16);
- готовностью общаться с клиентами, коллегами, деловыми партнерами, работать в команде, вести переговоры, деловую переписку и делопроизводство, соблюдает деловой этикет и корпоративную культуру (ПК-17);
- способностью проявлять инициативу, в том числе в ситуациях риска, брать на себя всю полноту ответственности (ПК-18);
- готовностью подчинять личностные интересы потребностям занимающихся, общественным и корпоративным интересам с целью успешной реализации спортивного, туристского и рекреационно-оздоровительного продукта (ПК-19);

- способностью реализовать технологии турагентской и туроператорской деятельности (ПК-20);
- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
- готовностью практически осуществить маркетинг и реализовать технику продаж туристских и рекреационных услуг (ПК-22);
- способностью пользоваться русским и иностранным языками, как средством профессионального делового общения (ПК-23);
- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
- способностью (в рамках должностных функций) работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере рекреации, санаторно-курортного комплекса и туризма (ПК-25).
- способностью конструировать и продвигать туристско-оздоровительный продукт и циклы обслуживания туристов (ПК-26)
- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29).

Научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- способностью на практике исследовать рынок туристских и рекреационно-оздоровительных услуг и их потребителей (ПК-33);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

Выводы. Мы полагаем, что предложенные нами профессиональные компетенции магистра должны позволить ему успешно работать в избранной профессиональной деятельности, а также будут способствовать его социальной мобильности и устойчивости на мировом рынке труда в сфере рекреации, фитнеса и индустрии туризма.

ОБОБЩЕННАЯ ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ КОМАНД ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА С 1973 ПО 2013 ГГ.

ГАНЧАР А.И., ГАНЧАР И.Л.

Одесская национальная морская академия, Одесса, Украина

Аннотация. В статье выявлена динамика рейтинга выступления сильнейших команд пловцов по результатам получения призовых наград среди мужчин и женщин, участников финальных заплывов на I-XV чемпионатах Мира по водным видам спорта с 1973 по 2013 гг., на I-II этапах их проведения.

Ключевые слова: призовые медали, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Мира, рейтинг команды, оценка достижений, таблица ФИНА.

Abstract. Ganchar A.I., Ganchar I.I. The Generalized evaluation of teams relents of swimmers at the Championships world Aquatics Championships since 1973 by 2013 biennium (I-II stages). The article identified the dynamics of ranking of the top swimmers performances were based on a prize-winning among male and female, the final parts of the cliff of I-XV Championships world Aquatics Championships since 1973 by 2013, at the 1st-2nd stages of their spending.

Key words: Prize-winning medals, swimmers-male, swimmers-female, World the Championships, a top team, score achievements, FINA table.

Введение. Достоверные сведения о возможностях реализации пловцами своих физических способностей в улучшении результатов, среди представителей разного пола при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания, предполагают обоснование и разработку современных критериев объективного оценивания разных уровней их формирования в поступательном улучшении обучающимися своих достижений [1-4].

Однако, информативные сведения, характеризующие динамику отличий результатов в спортивном плавании среди мужчин и женщин в существующих публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта встречаются, как правило, фрагментарно и эпизодически [5-8].

При этом наибольший интерес для специалистов и любителей плавания представляют особенности показателей выступления молодёжи и взрослых на достаточно престижных соревнованиях, какими являются финальные старты по плаванию на чемпионатах Мира по водным видам спорта, которые проводятся по нечетным годам.

В практике оценки их проведения обычно используются качественные признаки в получении призовых наград, прежде всего золотых, затем серебряных и потом бронзовых медалей, тогда как количественные показатели (число разных медалей, количество очков по таблице ФИНА) практически не используются. Это естественно затрудняет объективный анализ успешности развития спортивного и марафонского плавания в каждой отдельно взятой стране и в целом мире.

Методы: теоретический анализ литературы, обобщение документальных материалов, математическая статистика.

Результаты исследования. По данным литературы и практики, плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта среди молодёжи и взрослых. Поэтому Международная федерация плавания – ФИНА, практически всегда включает плавание в программу проводимых ею чемпионатов мира по водным видам спорта. Оно было широко представлено уже на I чемпионате мира по водным видам спорта, начиная с 1973 г., а к настоящему времени их прошло уже 15. Чемпионат мира по водным видам спорта - крупнейшее

международное соревнование по водным видам спорта, проводится под эгидой Международной федерации плавания (FINA) с 1973 года и включает в себя: плавание (в бассейне и на открытой воде – марафонское плавание с 1991 года), прыжки в воду, водное поло и синхронное плавание.

Программа этих соревнований значительно дополнялась и расширялась, начиная от 29 до 34 видов программы плавания в 1973-1991 г., а также от 34 видов программы в 1994 г., до - 42 в 2013 г., что позволяет многим пловцам участвовать в расширенном количестве стартов, проводимых на международной арене.

В связи с этим, целесообразно выделить первоначальное развитие и становление программы проведения чемпионатов Мира по водным видам спорта с 1973 по 1991 гг.:

- I этап (от 29 до 32 видов программы), а также с 1994 г. по настоящее время
- II этап, характеризующий постепенное расширение видов программы, включая и марафонское плавание, а также участие новых независимых стран (табл. 1).

Таблица 1

Обобщенные результаты участия сильнейших команд-пловцов на финальных стартах чемпионатов Мира по водным видам спорта с 1973 по 2013 гг. (I-II этап)

№ рейтинга	Медали стран-участниц	Золотые		Серебряные		Бронзовые		Всего		Итого муж+жен
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	
1.	США	108+3*	74+3*	73+2*	65+3*	44+1*	56+3*	245+6*	195+9*	440+15*
2.	Австралия	33	33+3*	25+3*	40	18+1*	25+4*	76+6*	98+7*	174+13*
3.	Германия (ФРГ)	15+7*	12+3*	19+6*	20+7*	23+2*	20+6*	57+15*	52+16*	109+31*
4.	ГДР	6	44	8	31	10	15	24	90	114
5.	Китай	6	32	3	16	7	22	23	63	86
6.	Россия	9+9*	4+3*	14+4*	11+5*	13+7*	3+1*	36+20*	18+9*	54+29*
7.	Италия	5+2*	6+5*	12+2*	2+2*	13+4*	5+4*	30+8*	13+11*	43+19*
8.	Нидерланды	1	10+3*	9	8+2*	2	22+4*	12	40+9*	52+9*
9.	Венгрия	16	7	8	5+1*	16+1*	5	40+1*	17+1*	57+2*
10.	Великобритания	6	4+2*	5	11+1*	19	10	30	25+3*	55+3*
11.	СССР	7	4	17	3	15	6	39	13	52
12.	Япония	5	-	13	5	11	17	29	22	51
13.	Франция	6	5	12+1*	5+1*	11+1*	7	30+2*	16+1*	46+3*
14.	Канада	5+1*	-	14+1*	4	7	13	26+2*	17	43+2*
15.	Швеция	3	4	5	7	9	4	17	15	32
16.	Бразилия	8	+2*	1	+2*	6+1*	+2*	15+1*	+6*	15+7*
17.	ЮАР	8	-	2	-	11+1*	-	21+1*	-	21+1*
18.	Польша	4	2	4	3	4	2	12	7	19
19.	Украина	3	4	2	2	4	1	9	7	16
20.	Испания	2+1*	1	1+2*	3	4+1*	1	7+4*	5	12+4*
21.	Дания	-	4	-	6	2	3	2	13	15
22.	Румыния	-	2	-	1	1	6	5	5	10
23.	Зимбабве	-	3	-	5	-	-	-	8	8
24.	Греция	1+2*	-	+3*	-	+1*	+1*	1+6*	+1*	1+7*
25.	Тунис	1+1*	-	2	-	3+1*	-	6+2*	-	6+2*
26.	Новая Зеландия	-	-	3	-	2	3	5	3	8
27.	Финляндия	2	1	2	-	1	-	5	1	6
28.	Швейцария	-	+1*	1	3	-	1	1	4+1*	5+1*
29.	Болгария	+1*	-	-	1	+3*	1	+4*	2	2+4*
30.	Австрия	-	-	3	-	1	2	4	2	6
31.	Словакия	-	-	-	3	-	2	-	5	5
32.	Бельгия	1	-	+1*	-	1	1	2+1*	1	3+1*
33.	Коста-Рика	-	1	-	1	-	2	-	4	4

34.	Литва	-	1	-	1	2	-	2	2	4
35.	Сербия	1	1	1	-	-	-	2	1	3
36.	Беларусь	-	2	-	1	-	-	-	3	3
37.	Южная Корея	2	-	-	-	1	-	3	-	3
38.	Норвегия	1	-	-	1	-	1	1	2	3
39.	Хорватия	-	-	2	-	-	-	2	-	2
40.	Чехия	-	-	-	1+1*	-	-	-	1+1*	1+1*
41.	Исландия	-	-	1	-	1	-	2	-	2
42.	Югославия	-	-	1	-	1	-	2	-	2
43.	Суринам	1	-	-	-	-	-	1	-	1
44.	Венесуэла	-	-	-	-	1	-	1	-	1
45.	Пуэрто-Рико	-	-	-	-	1	-	1	-	1
46.	Тринидад и Тобаго	-	-	-	-	1	-	1	-	1
47.	Аргентина	-	-	-	-	+1*	-	+1*	-	+1*
48.	Египет	-	-	-	-	+1*	-	+1*	-	+1*
Итого получено медалей		266	261	263	265	266	256	795	782	1577
Марафонское плавание		27*	25*	27*	25*	27*	25*	81*	75*	156*
Всего получено медалей		293	286	290	290	293	281	876	857	1733
ЧМ-1973, Белград, Югославия		15	14	15	14	15	14	45	42	87
ЧМ-1975, Кали, Колумбия		15	14	15	14	15	14	45	42	87
ЧМ-1978, З. Берлин, Германия		15	14	15	14	15	14	45	42	87
ЧМ-1982, Гуаякиль, Эквадор		15	14	15	15	15	13	45	42	87
ЧМ-1986, Мадрид, Испания		16	16	16	16	16	16	48	48	96
ЧМ-1991, Перт, Австралия		16+1*	16+1*	16+1*	17+1*	16+1*	15+1*	48+3*	48+3*	96+6*
Всего медалей на 1 этапе		92	88	92	90	92	86	276	264	540
Марафонское плавание - 1 этап		1*	1*	1*	1*	1*	1*	3*	3*	6*
Итого медалей на 1 этапе		93	89	93	91	93	87	279	267	546
ЧМ-1994, Рим, Италия		16+1*	16+1*	16+1*	16+1*	16+1*	16+1*	48+3*	48+3*	96
ЧМ-1998, Перт, Австралия		16+2*	16+2*	16+2*	16+2*	17+2*	16+2*	49+6*	48+6*	97
ЧМ-2001 Фукуока, Япония		20+3*	20+3*	20+3*	21+3*	21+3*	19+3*	61+9*	60+9*	121
ЧМ-2003, Барселона, Испания		20+3*	20+3*	21+3*	21+3*	19+3*	19+3*	60+9*	60+9*	120
ЧМ-2005, Монреаль, Канада		20+3*	20+3*	20+3*	21+3*	20+3*	20+3*	60+9*	61+9*	121
ЧМ-2007, Мельбурн, Австралия		21+3*	20+3*	19+3*	21+3*	20+3*	19+3*	60+9*	60+9*	120
ЧМ-2009, Рим, Италия		20+3*	20+3*	20+3*	20+3*	21+3*	21+3*	61+9*	61+9*	122
ЧМ-2011, Шанхай, Китай		21+4*	21+3*	19+4*	19+3*	20+4*	20+3*	60+12*	60+9*	120
ЧМ-2013, Барселона, Испания		20+4*	20+3*	20+4*	20+3*	20+4*	20+3*	60+12*	60+9*	120
Всего медалей на 2 этапе		174	173	171	175	174	170	519	518	1037
Марафонское плавание - 2 этап		26*	24*	26*	24*	26*	24*	78*	72*	150*
Итого медалей на 2 этапе		200	197	197	199	200	194	597	590	1187
Всего медалей на 1-2 этапе		266	261	263	265	266	256	795	782	1577
Марафонское плавание 1-2 этап		27*	25*	27*	25*	27*	25*	81*	75*	156*
Итого медалей на 1-2 этапе		293	286	290	290	293	281	876	857	1733
Примечание: значком * - обозначены медали, полученные в плавании на открытой воде - марафонское										

Таким образом, безусловными лидерами (первые 10 команд) мирового плавания на I-II этапах явились: США-440 спортивное+15 марафонское плавание, Австралия-174+13 соответственно, Германия (ФРГ)-109+31, ГДР-114, Китай-86, Россия-54+29, Италия-43+19, Нидерланды-52+9, Венгрия-57+2, Великобритания-55+3 медали соответственно. Во вторую десятку также успешных команд вошли: СССР-52, Япония-51, Франция-46+3, Канада-43+2, Швеция-32, Бразилия-15+7, ЮАР-21+1, Польша-19, Украина-16, Испания-12+4 медали соответственно. В третьей десятке менее успешных команд-участниц оказались: Дания-15, Румыния-10, Зимбабве-8, Греция-1+7, Тунис-6+2, Новая Зеландия-8, Финляндия-6, Швейцария-5+1, Болгария-2+4, Австрия-6 медалей. В четвертой десятке менее успешных команд-участниц оказались: Словакия-5 медалей, Бельгия-3+1, Коста-Рика-4, Литва-4, Сербия-3,

Беларусь-3, Южная Корея-3, Норвегия-3, Хорватии-2, Чехия-1+1 соответственно. В пятом десятке наименее успешных команд-участниц оказались: Исландия-2 медали, Югославия-2, Суринам-1, Венесуэла-1, Пуэрто-Рико-1, Тринидад и Тобаго-1, Аргентина-1 медаль марафонское плавание и Египет-1 медаль марафонское плавание (табл. 1).

Между тем, среди мужчин выделялись пловцы: США-245 спортивное+6 марафонское плавание, Австралии-76+6, Германии (ФРГ)-57+15, России-36+20, Венгрии-40+1, СССР-39, Италии-30+8, Франции-30+2, Великобритании-30, Японии-29 медалей, а среди женщин лидерами мирового плавания были представители: США-195 спортивное+9 марафонское плавание, Австралии-98+7, соответственно, ГДР-90, Германии (ФРГ)-52+16, Китая-63, Нидерланд-40+9, Великобритании-25+3, России-18+9, Италии-13+11, Японии-22 медали.

Выводы. На I этапе проведения чемпионатов Мира по водным видам спорта с 1973 по 1991 гг. было разыграно по программе соревнований - всего 546 медалей (279 - мужчины, 267 - женщины): золотых - 93 у мужчин, 89 - у женщин, серебряных: также 93 у мужчин и 91 у женщин, бронзовых 93 у мужчин и 87 медалей у женщин, включая дистанции спортивного и марафонского плавания на открытой воде. Среди мужчин выделялись пловцы США-95 спортивное+1 марафонское плавание, СССР-39, ФРГ-35, ГДР-24, Венгрии-16, Великобритании-14, Канады-11, Италии-10+1 соответственно, Австралии-7+1 соответственно, Швеции-8, а среди женщин лидерами мирового плавания были представители: ГДР-90, США-77 спортивное+2 марафонское плавание, Нидерланд-17, СССР-13, Австралии-12+1, ФРГ-11, Канады-11, Китая-6, Венгрии-4, Великобритании-4 медали.

На II этапе проведения чемпионатов Мира по водным видам спорта с 1994 по 2013гг. было разыграно по программе соревнований - всего 1187 медалей (597 - мужчины, 590 - женщины): золотых медалей - 200 у мужчин и 197 у женщин, серебряных медалей - 197 у мужчин и 199 у женщин, бронзовых медалей - 174 у мужчин и 165 у женщин, включая дистанции спортивного и марафонского плавания на открытой воде. Среди мужчин выделялись пловцы США (150+5), Австралии (69+5), России (36+20), Германии (22+15), Франции (28+2), Японии (27), Венгрии (24+1), Китая (23), ЮАР (21+1), Великобритании (16), Бразилии (13+1), а среди женщин лидерами мирового плавания были представители: США (118 спортивное плавание +7 марафонское), Австралии (86+6), Китая (57), Германии (41+16), Нидерланд (23+9), России (18+9), Италии (10+11), Великобритании (21+3), Швеции (15), Франции (13+1), Венгрии (13+1 медаль соответственно).

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ганчар А. И. Особенности динамики гендерных отличий результатов выступления сильнейших пловцов на чемпионате Мира в Мельбурне-2007 / Ганчар А. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: за редакцією професора Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. - № 9. - С. 22-27.
2. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: часть III: учеб. пособие для студентов вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар - Одесса: Друк, 2007. - 816 с.
3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: информация, статистика / под общей ред. В.Н. Платонова. - Т. III. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 312-351.
4. Фирсов З. П. Плавание: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 383 с.
5. <http://www.swimrankings.net>
6. <http://www.sports-reference.com/olympics/sports/SWI/>
7. <http://ru.wikipedia.org>
8. http://en.wikipedia.org/wiki/World_Aquatics_Championships

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ НА ОСНОВЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА

ГЕРАСЬКИН А.А.

Омский государственный институт сервиса, Омск, Россия

КОЗИН В.В.

Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия

ИВАНОВА Л.М.

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск, Россия

ЭРТМАН Ю.Н.

Сибирский государственный университет физической культуры, Омск, Россия

Аннотация. Выполнены анализ содержания деятельности и её совершенствование в ряде игровых видов спорта, на основе использования теории деятельности и деятельностного подхода. Применялось составление спортограмм, содержащих психологические характеристики деятельности, анализ выполнения игровых приёмов по фазам их осуществления, выявление технического, тактического и психического содержания деятельности, с определением перечня физических, психических качеств и факторов влияющих на деятельность. Разработаны и применены на практике методы и средства для реализации деятельностного подхода в тренировке игроков.

Ключевые слова: деятельность спортсменов-игровиков, теория деятельности, деятельностный подход, психологический анализ, тренажёрные средства, подготовка.

Abstract. Submitted analysis of the content of activity and its improvement in a number of team sports, through the use of the theory of activity, and the activity approach. Sportogramm applied drawing containing the psychological characteristics of the activity analysis of the implementation of gaming techniques in phases of implementation, identifying technical, tactical and mental content of activity, identifying the list of physical, mental qualities and factors influencing activity. Developed and put into practice the methods and means for the implementation of the activity approach in training igroviki.

Keywords. Activity of athletes in playing sports, activity theory, activity approach, psychological analysis, training.

Введение. Проблема исследования содержит постоянный рост техники и тактики атакующих и защитных действий в спортивных играх [1,6, 8] и недостаток научных знаний о путях совершенствования подготовленности спортсменов [7]. Поэтому важен поиск актуальных подходов для выявления содержания деятельности и формирования подготовленности к игре в нападении и защите.

Методика. Выявлялось содержание игровой деятельности, велись педагогические наблюдения, анкетирование спортсменов и тренеров; разрабатывались методы диагностики подготовленности. Совершенствование специальной подготовленности велось путём использования известных подходов, применения тренажёрно-исследовательских средств.

Анализ результатов исследования. Разрабатывалась методика психолого-педагогического анализа деятельности участников игровых видов спорта. Методика [2, 3] предусматривает составление спортограмм. В них входят психологические характеристики деятельности; сравнение особенностей деятельности начинающих и опытных спортсменов; рассмотрение технического, тактического и психологического содержания деятельности спортсменов

при выполнении игровых приёмов по игровым фазам их осуществления; результаты анализа деятельности для разработки подходов диагностики состояния подготовленности спортсменов и совершенствования конкретных её сторон. На основе предложенной методики выполнены работы по составлению спортограмм, касающихся общих вопросов игровой деятельности и её совершенствования, составлены спортограммы деятельности волейболистов, выполняющих отдельные амплуа - игроков нападающих первого темпа, защитников. Используются подобные подходы при анализе деятельности играющих в хоккее, в спортивном ориентировании.

Результаты применения анализа позволили выделить "стандартные" варианты игровых действий, соответствующие выполнению относительно статических вариантов для подготовки к игровым действиям, это подачи в волейболе, выполнение штрафных бросков в баскетболе и т.д., а также действий выполняемых в ситуативных условиях деятельности, где подготовка ведётся в ограниченное для игры время, из сложных исходных положений, при активном и даже "контактном" варианте противодействий соперников.

При анализе деятельности, кроме содержания известных фаз игровой деятельности - подготовительной, основной и заключительной обнаружено наличие предварительной фазы, длящейся сразу после окончания предыдущего приёма игры и до начала подготовительной фазы предстоящего приёма. Она содержит психологическую и тактическую стороны деятельности, связанной с анализом качества выполнения предыдущего приёма игры, саморегуляцию психического состояния, анализ ситуации игры, принятие предварительного решения и создание мысленного образа решений игровой ситуации.

Исследование позволило объяснить сущность проявления известных специальных физических и психических качеств игровой деятельности.

Раскрыт ряд специализированных психических восприятий волейболистов, это - "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство зоны площадки", "чувство времени полёта мяча", "чувство времени перемещения волейболиста", "чувство дистанции в хоккее", "чувство ворот" и др.

Разработаны методы диагностики подготовленности игроков, в частности созданы аппаратные комплексы для исследования психологической подготовленности по данным изучения психомоторики и индивидуальных различий играющих. Разработана теория создания и применения тренажёрных средств в спортиграх [3], создан ряд тренажёрно-исследовательских средств, отвечающих требованиям этой теории. Получены положительные результаты применения разработанной методики в практике исследований.

В исследовании [4] ставилась задача формирования тактических умений, при игре в нападении, в процессе начального обучения. Предполагалось, что применение в учебном процессе методики поэтапного формирования тактических умений, параллельно с освоением техники игры, позволит эффективно строить процесс технико-тактической подготовки, в сравнении с традиционным подходом, где вначале принято формировать техническую сторону подготовленности волейболистов, а затем, с запозданием на целый период обучения, строить тактическую сторону подготовленности волейболистов.

В состав методики входило формирование интеллектуальной и физической подготовленности. Изучалась динамика развития функций психомоторики. Формировалась тактическая подготовленность путём моделирования игровой деятельности с применением тренажёрно-исследовательских средств.

В процессе подготовки использовался тренажёрный комплекс «Взлёт», позволяющий моделировать игровые ситуации различной сложности, с помощью блоков сигналов-раздражителей, размещавшихся вне игрового поля, но «требовавших» от спортсменов выполнения

атакующих действий в задаваемые зоны площадки противника, способами, которые задаются световыми сигналами.

Установлено положительное влияние традиционных воздействий, что говорит о результативности существующего подхода обучения волейболистов. В то же время, наблюдается существенное преимущество предложенного в исследовании похода, в сравнении с традиционной методикой, при достоверном уровне различий.

Сравнение результатов параметра «обнаружение тактического объекта» в упражнениях при собственном подбрасывании мяча, нападении с передач партнёра и в условиях сопротивления соперников, говорит о следующем. Игроки экспериментальной группы точнее выбирают направления атак и способы поражения зон противника, как без сопротивления, так и при участии блокирующих и игроков защиты противника, в сравнении с участниками контрольной группы.

Для проверки эффективности методики в условиях соревновательной деятельности, был организован турнир с участием обеих групп волейболистов и экспертной оценки выполняемого нападения. Анализ уровня тактической подготовленности спортсменов к игре в нападении строился на выявлении числа выигранных мячей при правильном выборе тактического действия к общему количеству выигранных мячей. Обнаружена более грамотная в тактическом отношении реализация игровых решений у испытуемых экспериментальной группы.

Участники экспериментальной группы в 85% случаев приняли и реализовали тактические решения, приводящие к выигрышу мяча в нападении. В контрольной группе подобные решения смогли принять лишь в 67% случаев.

Представители экспериментальной группы допустили «Тактический брак» в 47% случаев. В контрольной группе такие ошибки составили 72% случаев. В экспериментальной группе наблюдалось существенно меньшее число срывов атак (удары в аут, в сетку, в одиночный и групповой блок). Это свидетельствует о существенных преимуществах предлагаемого подхода к формированию тактических умений волейболистов, в сравнении с существующим.

В исследовании [5] изучалась вариативность атакующих действий квалифицированных баскетболистов 17-29 лет. В условиях состязаний атакующие чаще выполняют броски с дистанции до защитника от 1-го до 2-х метров. При увеличении дистанции число бросков, их результативность существенно повышаются. Это объясняется появлением "свободы действий" у нападающих при разрыве дистанции, возможности опережать действия защитников. Это должно обеспечиваться специальной подготовленностью нападающих.

При сокращении расстояния до 2-х и менее метров до защитников резко уменьшается число бросков и результативность. Такое положение объясняется плотной опекой защитников, качеством защитных действий. Существенное снижение результативности и числа выполняемых бросков наблюдается не только на ближних подступах к кольцу, но и на дальних дистанциях, при расстоянии между игроками до 1-го метра. Это также результат плотной опеки нападающих защитниками. Возможности результативной игры открываются также при опережении действий защитников, применении отвлекающих действий и высокой бросковой подготовленности.

Обнаружена тенденция противоборств нападения и защиты. При увеличении расстояния от игрока защиты до корзины, растёт использование нападающими игрового пространства для действий за защитниками. Приближение позиций атаки к кольцу ведёт к существенно росту результативности. Объяснить это можно активным использованием нападающими пространства за защитниками и между противоборствующими игроками, что и ведёт к увеличению бросков и результативности.

В условиях борьбы с защитой юные, как правило, применяют ограниченное число способов бросков. Мало нападающие используют варианты способов бросков. Основную роль при бросках играют величина дистанции нападающих по отношению к защитникам и характер передвижений обеих игроков. Нападающие имеют преимущество при игре на опережение, когда защитники, не успевают к броску, или некачественно его выполняют.

В условиях сопротивления нападающие, как правило, применяют один из способов бросков. Однообразие действий атакующих облегчает противодействия соперникам. Закономерно, что существенная часть подобных бросков, до 18%, накрываются защитниками. Большая часть накрываний приходится на броски одной рукой сверху или снизу. Причина здесь, на наш взгляд, состоит в отсутствии гибкости сформированного стереотипа движений. Это не позволяет нападающим варьировать способами бросков мяча в ходе их выполнения. Если в подготовительной фазе игроки начинают выполнять броски одной рукой сверху, как правило, они не изменяют выбранные способы, несмотря на очевидную ошибочность действий. Это ведёт к накрыванию бросков и свидетельствует о необходимости внесения коррекций в методику бросковой подготовки, развития тактических умений при реализации атак. Таким образом, броски одной рукой сверху и одной снизу наиболее приемлемы при атаках юных баскетболистов. В то же время, повышение активности действий защитников вызывает закономерное снижение вариативности бросков и результативности нападающих, до 27%.

Полученные данные легли в основу методики технико-тактической подготовки квалифицированных юных баскетболистов. В исследовании направленно формировались навыки с вариациями атакующих действий, с учётом дистанции и активности противодействий защиты соперников. Применение разработанной методики дало положительные результаты.

В исследовании [9] изучалось влияние методики повышения технико-тактической подготовленности квалифицированных волейболисток к выполнению подач мяча, с использованием технических средств. Предполагалось, что развитие специальной физической подготовленности, применение моделирования соревновательной деятельности с помощью тренажёрно-исследовательских средств, позволит существенно повысить точность и эффективность подач мяча.

Наряду с применением средств традиционного воздействия, использовался тренажёрно-исследовательский комплекс «Подача». Наличие возможности количественной оценки подач раскрывает позволило использовать его, как средства моделирования и регистрирующего инструмента. В комплекс входит обычное волейбольное оборудование, набор разработанных целевых мишеней и средств ограничения высоты полёта мяча над сеткой. Тренажёрно-исследовательский комплекс прост в обращении, экономичен, отвечает требованиям быстрого развертывания и свертывания. В процессе совершенствования точности подач, он позволяет моделировать ситуации игровой деятельности различной сложности, не ограничивает, естественной деятельности спортсменов.

Совершенствование технико-тактических действий строилось путём прохождения ими последовательных этапов: 1) теоретическая подготовка, приобретение знаний теории подач, навыков обнаружения уязвимых зон противника; 2) совершенствование технико-тактической подготовленности, с применением комплекса "Подача"; 3) формирование специальной подготовленности путём моделирования условий состязаний при выполнении подач, создание специфического «фона» реальной деятельности в тренировке.

В результате применения методики установлен рост показателей физической подготовленности, как основы повышения технико-тактического мастерства испытуемых. У контрольной группы прирост результатов в среднем, составил 0,2 условных балла при $p < 0,05$, в экспериментальной группе 0,4 балла при уровне достоверности $p < 0,05$. Эффективность применения разработанной методики подтверждена результатами педагогического эксперимен-

та, свидетельствующего о повышении точности в контрольной группе с $18,8 \pm 4,3$ до $23,0 \pm 3,7$ условных оценочных баллов, при $p < 0,05$, в экспериментальной группе с $16,3 \pm 4,5$ до $34,0 \pm 8,0$ балла, при $p < 0,05$. Это говорит, что использование экспериментального варианта в тренировочных условиях в рамках позволило достоверно повысить исследуемые показатели.

Выводы. Деятельность нападающих в современных спортивных играх осложнена противодействиями соперников. В связи с этим необходимо применение методов подготовки, основанных на анализе структуры соревновательной деятельности и моделировании условий состязаний в тренировке, с применением тренажерно-исследовательских средств. Можно констатировать установление существенного преимущества предложенного подхода при формировании технико-тактических умений в процессе подготовки спортсменов-игровиков, в сравнении с традиционными воздействиями.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрущишин, И.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов [Текст] / И.Ф. Андрущишин // Спортивный психолог. – 2008. - № 1 (13). - С. 33 – 34.
2. Гераськин, А.А. Совершенствование атакующих действий спортсменов игровиков / А.А. Гераськин, В.В. Козин, Л.М. Иванова / "Олимпийский спорт для всех" ХУ111 Международный конгресс: материалы конгресса. - Алматы: КазАСТ, 2014. - Т. 2. - С. 128 - 130.
3. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений волейболистов при игре в нападении с учётом амплуа: монография [Текст] / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, А.В. Родионов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.– 144 с.
4. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений в нападении волейболистов-новичков с использованием тренажёрных средств / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Мат-лы IX Международн. науч.-практ. конференции. - Смоленск, 2015. - С. 54 - 56.
5. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 140 с.
6. Луничкин, В.Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В.Г. Луничкин, А.В. Родионов, С.В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всеросс. науч. – практ. конф. – Омск: СибГУФК, 2005. – С. 5-7.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт. – 2005. – 820 с.
8. Притыкин, В.Н. Определение оптимальных траекторий полёта мяча и характеристик цели в баскетболе при бросках по кольцу со средних и дальних дистанций / В.Н. Притыкин, В.А. Лесуков, А.А. Гераськин и др. / Теор. и практ. физич культ. -1996. - № 10. - С 48-51.
9. Эртман, Ю. Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2013. – №1 (115) – С. 156 – 160.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧЕНИКОВ 2 - 4 КЛАССОВ ПО ИНДЕКСУ КЕТЛЕ

ГОЛОВАЧ И. И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Установлено, что доминирующим уровнем физического развития школьников младших классов является низкий. Количество девочек с низким уровнем преобладает над количеством мальчиков с таким же уровнем развития и во вторых, и в третьих и в четвертых классах. Лишь шестая часть младших школьников имеет средний уровень развития, а высокий уровень физического развития наблюдается у восьмой части детей. Рассмотрена возможность определения уровня физического развития школьников при помощи расчета индекса Кетле. Определение уровня физического развития школьников необходимо для адекватного выбора средств и методов в физическом воспитании детей и коррекции нагрузки.

Ключевые слова: физическое развитие, ученики младшего школьного возраста, диагностика уровня физического развития, индекс Кетле.

Abstract. It was found that the dominant level of physical development of schoolchildren is low. The number of girls with low level of physical development prevails over the number of boys with the same level of development in second, third and fourth grades. Only one sixth of the primary school children have a medium level of development, and only one eighth of the children have high level. The potential for the use of Quetelet index to assess the level of physical development of primary schoolchildren is discussed. Assessment of the level of physical development of schoolchildren is necessary to make an adequate choice of physical exercise and methods for the physical education of children and corrections of the training load.

Keywords: physical development, primary school children, assessment of the level of physical development, Quetelet index.

Введение. Тенденция роста количества детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата, с изменениями психики и другими нарушениями здоровья проявляется уже в начальной школе. В большинстве случаев это провоцируется уменьшением биологически необходимого объема двигательной активности и чрезмерными психоэмоциональными нагрузками, которые вызывают срыв адаптации [1,5]. Актуальность проблемы сохранения здоровья и гармоничного развития детей младшего школьного возраста определили тему исследований.

Методы и организация исследования: анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования; изучение и обобщение педагогического опыта, методы педагогической и психологической диагностики (анкетирование, наблюдение, беседа, педагогический эксперимент), качественный анализ результатов эксперимента, методы математической обработки полученных данных. В исследовании принимали участие 174 ученика 2-4 классов общеобразовательной школы № 62 г. Киева.

Исследования выполнены согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме 3.1 «Совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях» (номер государственной регистрации 0111U001733 и планом НИР Министерства образования и науки Украины на 2012-2015 гг. «Исторические, теоретико-методологические основы формирования рекреационной деятельности разных групп населения» (номер государственной регистрации 0112U007808).

Результаты исследования. В теории физического воспитания термин физическое развитие рассматривают как текущее состояние человека а также, как непрерывный процесс возрастных изменений в процессе жизни [2,3]. Для диагностики физического развития как состояния используют комплекс признаков морфофункционального состояния и уровень развития двигательных качеств. Это достаточно трудоемкие исследования. Например, для определения соматоскопических показателей надо исследовать развитие костно-мышечной ткани, кровенаполнение, жиротложения, половое созревание, телосложение и осанку. Для физиометрических показателей исследуют физическую работоспособность и уровень развития двигательных качеств. Соматометрические показатели характеризуются длиной и массой тела, а также величиной окружности грудной клетки. В нашей работе мы использовали определение уровня физического развития младших школьников при помощи индекса Кетле. Для расчета этого индекса необходимо массу тела разделить на величину роста стоя. В зависимости от результатов обследуемых относят к одному из 5 уровней [4].

Диагностика уровня физического развития младших школьников в процессе физического воспитания является важным педагогическим аспектом. При помощи диагностики осуществляется ряд контролей: первичный, текущий, этапный и др. Это позволяет определить правильность выбранных средств и методов для достижения целей физического воспитания учеников, а также личный прогресс в состоянии каждого ребенка.

Результаты определения уровня физического развития (по индексу Кетле), %

Уровни	Количество детей, %					
	2 класс		3 класс		4 класс	
	д	м	д	м	д	м
Низкий	41,3	31	45,8	34,2	41,6	38,8
Ниже среднего	17,2	24,1	29,1	28,9	27,7	38,8
Средний	6,8	24,1	8,3	7,8	16,6	16,6
Выше среднего	13,7	20,6	12,5	13,1	5,5	5,5
Высокий	20,6	3,4	4,1	15,7	11,1	0

Полученные данные (табл.) свидетельствуют о преимущественно низком и ниже среднего уровнях физического развития детей младшего школьного возраста. Среди учеников вторых классов процент детей с низким уровнем физического развития составил 36,2, уровень ниже среднего имеет 20,6 % детей. Средний и выше среднего уровни составили по 15,5%. И только 12 % учеников достигли высокого уровня. Интерес вызывает показатель высокого уровня развития: для девочек 2 классов 21%, и 3% у мальчиков. У учеников третьих классов показатель низкого уровня развития составил 39 %, а уровень ниже среднего составил 29 %. Для учеников четвертых классов тоже наблюдаем 41 % детей с низким и 32% с ниже среднего уровнем физического развития. В тоже время, среди девочек 4 классов показатель высокого уровня составил 11%, а среди мальчиков вообще отсутствует. Безусловно, неравномерность роста и развития мальчиков и девочек имеет место. Однако, относительно уровня физического развития наблюдается негативная тенденция

Выводы. Современные экономические, экологические и социальные проблемы требуют от современного человека высокую работоспособность. Говоря о детях, это хорошая успеваемость и отсутствие заболеваний. Сохранить должный уровень здоровья и работоспособности учеников возможно при своевременной диагностике и контроле. Оценивание уровня физического развития младших школьников при помощи индекса Кетле позволит учи-

телям физической культуры адекватно подбирать средства и уровень нагрузки без срыва адаптации у школьников.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов у детей 6 - 10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39 – 42.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л–ра, 2008. – Т.1. – 391 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л–ра, 2011.– 224 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: навч. посіб. / Т.Ю.Круцевич, М.И.Воробьев – К.: Олимп. л–ра, 2005.– 195 с.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2009 – 344 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ У КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДАНИЛЬЧЕНКО В.А., ВАКО И.И., НИКИТЕНКО А.В.

Национальная академия внутренних дел,
 Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Национальная академия Службы безопасности Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. Разработана технология формирования базовой техники рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки студентов высших учебных заведений Министерства внутренних дел Украины с использованием компьютерных программ.

Ключевые слова: методика, рукопашный бой, студенты.

Abstract. Innovative approaches to the formation technique of hand-to-hand fighting of students in the course of special physical training. Danilchenko V.A., Vako I.I., Nikitenko A.V. The developed technology of forming the base technique of hand-to-hand fighting in the course of special physical training of students higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine with the use of computer programs.

Key words: technique, hand-to-hand fighting, students.

Введение. Обобщая взгляды многих ученых можно констатировать тот факт, что теория обучения двигательным действиям исследует, объясняет и опосредованно совершенствует свой объект - обучение двигательным действиям [2, 4].

Современный научный подход предполагает, что методологической основой теории обучения двигательным действиям являются закономерности и положения таких наук, как дидактика (в сфере педагогики), теория деятельности и теория управления усвоением знаний, формирование действий и понятий (в сфере психологии), теория построения и управления движениями, физиология активности, принципы и положения системного подхода [4].

На протяжении последних десятилетий накоплен массив научных знаний по обучению технике двигательных действий в единоборствах [7, 8, 11, 12]. В то же время, в современных условиях эти научные данные не решают проблемы профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств.

Основное противоречие изучаемой нами проблемы состояло в том, что существующая практика специальной физической подготовки (СФП) в высших учебных заведениях МВД Украины, в рамках которой осуществляется обучение будущих сотрудников органов внутренних дел непосредственно ведению единоборства с правонарушителями и их силовому задержанию, свидетельствует о недостаточно целенаправленной работе по формированию устойчивых двигательных навыков [3, 5, 7, 8].

На сегодняшний день, в процессе СФП курсантов высших учебных заведений МВД Украины еще не в полном объеме используется богатый материал, накопленный специалистами в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки [4, 10]. Кроме того, необходимым моментом в модернизации процесса обучения выступает разработка и внедрение современных информационных технологий, в частности, возможности использования в тренировочном процессе современных мультимедиа технологий [9].

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, квалиметрия. В исследовании приняли участие курсанты 1 курса Учебно-научного института подготовки специалистов для подразделений следствия и криминальной милиции Национальной академии внутренних дел.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая результаты констатирующего эксперимента, которые позволили с помощью экспертов определить типичные технические ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевых и удушающих приемов рукопашного боя в процессе СФП, была разработана технология, направленная на формирование данных групп приемов в процессе СФП курсантов высших учебных заведений МВД Украины с использованием компьютерных программ.

Компьютерные мультимедиа технологии обладают в настоящее время колоссальными возможностями, которые, к сожалению, в процесс СФП используются недостаточно. Развитие электронных средств мультимедиа открывает для дидактики двигательных действий новые возможности [9].

Компьютерные мультимедиа технологии, структурированные по тематическому признаку, соединяют в себе как возможности одновременного получения образа объекта в различных информационных представлениях (графика, звук, фотографии, схемы, слайды и), так и в виде видеоматериалов [1].

При создании мультимедийной информационно-методической программы «ПРАВООЗАЩИТНИК», мы учитывали рекомендации ряда специалистов [1, 9] которые отмечают, что нецелесообразно просто переносить типографский вариант учебного пособия в электронный вид и затем конвертировать в гипертекст.

Характерными особенностями применения мультимедиа информационно-методической программы в формировании техники выполнения болевых и удушающих приемов в процессе специальной физической подготовки курсантов заключается в следующем:

- при помощи набора информационных материалов создается база данных дидактических материалов формирования базовой техники рукопашного боя у курсантов в процесс СФП;

- представление курсантам информации о технике выполнения болевых и удушающих приемов при помощи демонстрации соответствующего видеоизображения;

- фиксация внимания курсантов на отдельных фазах технического приема, что обеспечивает четкое понимание назначения каждого элемента техники в смысловой структуре изучаемого двигательного действия.

Трудно переоценить роль компьютерной мультимедиа информационно-методической программы «ПРАВООЗАЩИТНИК» в исправлении курсантами технических ошибок. Она дает возможность использовать стоп-кадры, многократные их повторения и т.д.

Основные методы исправления ошибок: целостное выполнение приемов в небольшой степени усталости, в результате чего они становятся экономными и правильными; обнаружение ошибочного элемента движения для многократного повторения и последующее соединение с целым двигательным действием; развитие отдельных физических качеств.

Исправление ошибок проводится в следующей последовательности: общие для большинства курсантов, на всей группе одновременно; индивидуальные, исправляемые в ходе занятия, методом персональных замечаний, подсказывая форму, амплитуду, другие особенности выполнения приемов, демонстрирует упражнения сам преподаватель или видеоролик мультимедиа программы.

При разработке авторской технологии мы базировались на дидактические принципы - основополагающих закономерностях обучения, которые составляют методический базис педагогического процесса: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; последовательности; прочности обучения [6, 10, 12].

Разработанная технология учитывала программно-целевой принцип [13] организации процесса СФП курсантов.

В соответствии с данным принципом программирование подготовки курсантов в технологии, прежде всего, были определены конкретные целевые задачи, а затем объективно необходимые для их реализации средства, методы, формы организаций занятий, их содержание, объем тренировочных нагрузок.

В разработанной технологии курсантам нами была предложена последовательность обучения техники болевых и удушающих приемов рукопашного боя в процессе СФП. Нами так же было разработано 11 комплексов специально-подготовительных упражнений и 2 самостоятельных занятия по (2 часа).

Выводы. Разработанная мультимедийная информационно-методическая программа «ПРАВООЗАЩИТНИК» имеет линейно-разветвленное, представление материала, включает 2 модуля: «Теория» и «Практика».

Содержанием мультимедийной информационно-методической программы является систематизированный, структурированный объем знаний, состоящий из предварительно отобранного материала, в виде отдельных модулей, описывающих базовую технику рукопашного боя.

Мультимедиа информационно-методическая система «ПРАВООЗАЩИТНИК» дает возможность интегрировать различные среды представления информации - текст, статическую и динамическую графику, видеозаписи в единый комплекс, позволяющий курсанту стать активным участником учебно-тренировочного процесса.

Технология формирования базовой техники рукопашного боя курсантов в процессе СФП учитывает теоретические закономерности управления педагогическим процессом, дидактические особенности обучения технике двигательных действий, а так же эмпирический материал.

Основой при создании технологии послужили определенные экспертами технические ошибки, которые допускают курсанты при освоении техники рукопашного боя; предложенная нами последовательность обучения курсантами техники болевых и удушающих приемов рукопашного боя в процессе СФП.

Технология формирования техники болевых и удушающих приемов рукопашного боя с использованием мультимедийной информационно-методической программы «ПРАВООЗАЩИТНИК» базировалась на наглядном методе (графической информации, анимации и видеороликах), который в процессе обучения способствует созданию представления изучаемых двигательных действий и обеспечивает четкое понимание курсантом назначения каждого элемента техники в смысловой структуре изучаемого приема.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Н.С., Теоретические основы и методология использования мультимедийных технологий в обучении: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания» / Н.С. Анисимова: СПб., 2002. – 45 с.
2. Бойко В.Ф., Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В.Ф. Бойко, Ю.В. Тупеев, В.В. Яременко, В.А. Андрейцев // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2013. - № 4. – С.85–94.
3. Вако И.И. Систематизация современных методик обучения рукопашному бою / И.И. Вако // Вестник Черниговского национального педагогического университета, Выпуск 102, Том. 1, 2012. – С. 104-106.
4. Гавердовский Ю.К., Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Ф и С, 2007. – 912 с.
5. Данильченко В.А. Типичные ошибки, которые допускают курсанты высших учебных заведений МВД Украины при освоении болевых приемов /В.А. Данильченко, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». –2014. –№4. –С.20–25.
6. Дмитриев С.В., Принципы и методы антропно организованного образовательного обучения двигательным действиям / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов: сб. научн. тр. под. ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2010. – №1. – С.24 – 33.
7. Закорко И. П. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальных особенностей моторики курсантов: автореферат дис. на соискание научн. степени к.физ.восп.: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / И. П. Закорко, К., 2001. – 24 с.
8. Естемесов. А. З. Оптимизация методики обучения рукопашному бою в учебных заведениях правоохранительных органов: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / А. З. Естемесов – Алматы. - 2006. - 28 с.
9. Кашуба В. А. К вопросу возможностей использования информационных технологий в общеобразовательном процессе курсантов МВД Украины / В.А. Кашуба, В.А. Данильченко, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков, 2012. – № 1. - С. 30-33.
10. Лапутин А.Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям / А.Н. Лапутин // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 4. – С.16–18.
11. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: автореф. дис. на соискание уч. степени к. физ. вос: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / В. С. Мунтян. – Х.: ХГАФК, 2006. – 25 с.
12. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. на соискание уч. степени

докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – М., 2000. – 62 с.

13. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю «24.00.01» – олімпійський і професійний спорт. – Дніпропетровськ, 2014. - 21 с.

СПОРТИВНЫЙ ИНЖИНИРИНГ – СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ДЫШКО Б.А.,

Ассоциация спортивного инжиниринга, Москва, Россия

ВАСЮК В.Е.

Белорусский национальный технический университет, Минск, Белоруссия

Аннотация. Важность решения научно-технических проблем в современном спорте требует создания и совершенствования теоретической и технической базы используемых тренировочных средств, обладающих высокими качественными и эксплуатационными показателями, обеспечивающими ускорение развития технологий физического совершенствования человека. С расширением и углублением знаний о различных сторонах спорта «родилась» новая профессиональная специализация инженеров – спортивная инженерия или спортивный инжиниринг. Ассоциация Спортивного Инжиниринга (Россия) и кафедра «Спортивная инженерия» спортивно-технического факультета Белорусского национального технического университета ставят перед собой задачу совместной подготовки технических специалистов для всех сторон спорта

Ключевые слова: спортивный инжиниринг, техническое обслуживание спортивных сооружений и соревнований, технические устройства в спорте, тестирование спортсменов, научные исследования в спорте.

Abstract. The importance of solving scientific and technical problems in modern sport is in the creation and improvement of theoretical and technical basis of the use of training funds with high quality and performance indicators to ensure the accelerated development of technologies for the physical development of the human performance. With the expansion and deepening of knowledge on various aspects of sports "was born" a new professional specialty of the engineers - sports engineering. The Sports Engineering Association (Russia) and the Department of Sports engineering of the sports-technical faculty of the Belarusian national technical University have of the join goal – to prepare of the sport engineers for all parties of sport and physical culture in modern international level.

Keywords: sports engineering, maintenance of sports facilities and events, technical devices in sports, testing athletes, research in sport.

Введение. Новые рекорды, новые виды спорта уже не возможны без использования «высоких технологий». Чем выше рекорды, тем сложнее и технологичнее средства и методы подготовки спортсменов и контроля уровня их подготовленности, оборудование мест проведения соревнований и тренировок, тем специализированней должна быть подготовленность

инженеров, обслуживающих это оборудование для спорта. Появилась новая инженерная специальность - спортивный инженер [1-3].

В академическом словаре <http://en.academic.ru/> спортивный инжиниринг (Sports engineering) описывается как «...инженерная деятельность, связанная с дизайном, разработкой, изготовлением, тестированием и использованием оборудования для спорта, в соответствии с уровнем знаний о спорте и развития технологий».

Методы: исторический анализ спортивного инжиниринга в мире и в странах СНГ, перспективный анализ процесса развития спортивного инжиниринга в странах СНГ.

Результаты исследования и их обсуждение. Как инженерная специальность «спортивный инжиниринг» впервые был анонсирован в Великобритании в 1998 г., когда в университете г. Шеффилда была организована Инженерная группа по исследованию спорта) и была организована Международная Ассоциация Спортивного Инжиниринга (ISEA) [1-3]. В настоящее время в ISEA входит более 100 национальных ассоциаций, университетов и фирм со всего света [6]. По специальности «Спортивный инжиниринг» готовят специалистов и присваиваются степени «магистр» и PhD в учебных заведениях Sheffied Hallam University и University of Strathclyde (Великобритания), niversity of Adelaide и Victoria University (Австралия), Delft University of Technology (Голландия), University of Applied Sciences Technikum (Австрия), Technische Universität München (Германия), University of Southern Mississippi и Washington State University (США), Tokyo Institute of Technology (Япония) и др. [6]. Несомненно, что успехи спортсменов Европы и США в значительной степени зависят не только от использования в процессе их подготовки «высоких инструментальных технологий», но и с ростом количества спортивных инженеров, разрабатывающих и эксплуатирующих эту аппаратуру.

Несколько иначе обстоит дело в странах СНГ. Так, в России, «спортивный инжиниринг» появился в 1998 году, после участия российских ученых во 2-ом симпозиуме ISEA в Шеффилде [1,4]. Однако случившийся в этом же году финансовый кризис отодвинул анонсирование «спортивного инжиниринга» на несколько лет. Только в 2002г. в Москве была зарегистрирована общественная некоммерческая организация "Ассоциация спортивного инжиниринга" (АСИ), членами которой стали компании, деятельность которых связана со спортом и активным отдыхом, в том числе и со строительством спортивных сооружений.

Ассоциация спортивного инжиниринга осуществляет работу с Минэкономразвития России в рамках Программы «Создание условий для повышения эффективности регулирующего воздействия социально ориентированных НКО в сфере физической культуры и спорта с применением механизмов технического регулирования».

В настоящее время АСИ объединяет более 90 компаний, участвует в стандартизации спортивного инвентаря и оборудования, сертификации объектов спортивного назначения [5]. Развитие материально-технической базы физкультурно-спортивной отрасли требует привлечения в эту сферу квалифицированных инженерных кадров, владеющих технологиями разработки, создания и эксплуатации технических средств, используемых в современном спорте. Привлечение же к данной проблематике инженеров технических специальностей, не знающих специфики современного спорта, сущности процессов становления спортивной техники, не может быть эффективным и продуктивным.

Для решения этой проблемы в 2010 году в Белорусском национальном техническом университете (БНТУ) на самом «молодом» спортивно-техническом факультете была создана кафедра «Спортивная инженерия». На кафедре ведется обучение студентов по следующим новым специальностям: «Техническое обеспечение эксплуатации спортивных объектов», «Техническое обеспечение спортивных технологий», «Проектирование и производство спор-

тивной техники» [7]. В настоящее время факультет принимает абитуриентов из России, Казахстана, Кыргызстана и Таджикистана.

В учебном плане специальности «Техническое обеспечение эксплуатации спортивных объектов», присутствуют такие дисциплины, как электроника, автоматика, материалы и конструкции спортивных сооружений, программируемые цифровые устройства в спортивной технике, экономика спортивных сооружений, технические средства обеспечения спортивных мероприятий, маркетинг в спортивной индустрии, менеджмент спортивных сооружений, информационные технологии в спорте, техническая эксплуатация спортивных объектов и др. В учебном процессе наряду с преподавателями БНТУ к занятиям привлекаются ведущие специалисты технических служб известных в отрасли спортивной индустрии комплексов и объектов досуга. После окончания университета выпускникам присваивается квалификация "инженер".

В учебный план специальности «Техническое обеспечение спортивных технологий» включены дисциплины, связанные с изучением программирования технических средств и цифровых устройств в спортивной технике, моделированием физиологических и биомеханических параметров спортивных движений, программированием и организацией тренировки спортсменов. Областью профессиональной деятельности выпускников являются процессы эксплуатации спортивно-технологического оборудования, спортивно-ориентированной информационно-измерительной техники, тренажеров, снаряжения и инвентаря, а также исследование, коррекция и учет эргономических характеристик, обеспечивающих эффективное взаимодействие спортсменов с техническими средствами, предназначенными для проведения тренировочного процесса и спортивных соревнований. Выпускнику данной специальности присваивается квалификация "инженер-тренер".

В соответствии с действующим учебным планом специальности «Проектирование и производство спортивной техники» студенты при изучении специальных курсов получают знания в области сенсорной техники, электроники, компьютерной техники, программного обеспечения, биомеханики, теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, анатомии и физиологии физической активности человека. При изучении дисциплин специализации большое внимание уделяется вопросам теоретического построения и конструирования спортивной техники, информационно-измерительным технологиям в спорте, разработке и отладке программной и аппаратной части программирования цифровых устройств, расчета надежности программируемых систем. Присваиваемая квалификация "инженер". Выпускники факультета имеют возможность продолжать обучение в магистратуре и аспирантуре по специальности 05.11.19 «Методы и средства технического обеспечения физической культуры и спорта» (отрасль наук – технические, педагогические).

Результаты анализа истории развития спортивного инжиниринга в мире и в странах СНГ говорят о том, что мы опять оказались в роли «догоняющих». За рубежом гораздо раньше стран СНГ поняли, что «содержание» современных спортивных сооружений, как и современный процесс подготовки спортивных резервов и профессиональных спортсменов неразрывно связаны с подготовкой и использованием высококвалифицированных и узкоспециализированных специалистов – спортивных инженеров [2,3,6]. В то же время деятельность Ассоциации Спортивного Инжиниринга (Россия) и создание спортивно-технического факультета Белорусского национального технического университета (Минск, Беларусь) позволяют надеяться, что это отставание в ближайшее время будет ликвидироваться.

В 2014 году произошла встреча руководства АСИ и кафедры «Спортивная инженерия» БНТУ, на которой было принято решение о сотрудничестве. Кафедра становится корпоративным членом Ассоциации, с привлечением АСИ и ее членов к решению задач и проблем, в частности, разработке автоматизированной системы учета, паспортизации и сертификации

спортивных объектов. АСИ направляет своих специалистов для обучения студентов факультета. Ассоциация Спортивного Инжиниринга и кафедра «Спортивная инженерия» спортивно-технического факультета БНТУ приглашают к сотрудничеству организации, заинтересованные в развитии спортивного инжиниринга в СНГ.

Выводы. спортивный инжиниринг является важнейшим компонентом совершенствования спортивной отрасли. Эффективная эксплуатация современных многофункциональных спортивно-культурных комплексов сейчас невозможна без присутствия квалифицированного персонала со специализированной инженерной подготовкой, знаниями методов экономики и менеджмента, использования инструментария информационных технологий. Совершенствование процесса подготовки элитных и квалифицированных спортсменов не возможно без использования высокотехнологического оборудования, для разработки и эксплуатации которого необходим высококвалифицированный и узкоспециализированный технический персонал – спортивные инженеры. В настоящее время США, Япония и страны ЕС занимают передовые позиции в спортивном инжиниринге. Совместная деятельность Ассоциации спортивного инжиниринга (Россия) и спортивно-технического факультета Белорусского национального технического университета поможет решить задачу подготовки технических специалистов для всех сторон спорта и физической культуры на современном международном уровне.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дышко Б.А. Спортивный инжиниринг набирает обороты // Теория и практика физ. культуры, 2003, № 4, с. 63.
2. Региональное развитие государственной политики в области физической культуры и спорта. Источник - <http://refleader.ru/qasbewujgqas.html>
3. Haake, S.J., (ed) (1996), The Engineering of Sport, Balkema, pp. 343.
4. Haake. S.J.. (ed) (1998), The Engineering of Sport - Design and Development, Blackwell Science, pp 576.
5. Website <http://asisport.su/>
6. Website www.sportsengineering.org
7. Website www.bntu.by

АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ ПРИ РАБОТЕ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ГРЕБНОМ ЭРГОМЕТРЕ

ЖИРНОВ А. В., БОГАЧУК Л.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В статье представлен количественный анализ показателей кинематической структуры техники гребли на гребном эргометре Concept II квалифицированных гребцов-академистов. Данные получены с использованием системы видео анализа «Qualisys». Исследования позволили установить среднестатистические показатели наиболее важных параметров техники гребли и их динамику при изменении интенсивности работы у квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: техника гребли, кинематическая структура, гребной эргометр.

Abstract. The paper presents a quantitative analysis of the performance of the kinematic structure of rowing technique on a rowing ergometer Concept II rowers-qualified academics. The

data were obtained with the use of video analysis «Qualisys». Studies revealed the average rates of the most important parameters of rowing technique and their dynamics when changing the intensity of work in skilled athletes.

Key words: rowing technique, kinematic structure, a rowing ergometer.

Введение. На спортивный результат влияют множество факторов, основными из которых являются: уровень развития двигательных качеств спортсмена, его функциональная, техническая, тактическая и психологическая подготовленность [5, 8].

Однако, по мнению ряда авторов [1, 2, 6, 7] техническая подготовленность спортсмена, в значительной мере, лимитирует проявление двигательных качеств и функциональных возможностей в избранном виде спорта. Особенно техническая подготовленность спортсмена важна в видах спорта со сложной координационной структурой, к которым относится и гребля. В настоящее время для тестирования и тренировки спортсменов в академической гребле, а также для повышения уровня физической работоспособности и технической подготовленности широко применяются гребные эргометры типа "Concept II" и др. [10].

Имея несомненное внешнее сходство с греблей в реальной лодке, имитация гребли на различных стационарных устройствах в закрытых помещениях (гребные эргометры различной конструкции и гребные бассейны) широко использовалась как отечественными авторами [5, 9], так и зарубежными [10] для исследования биомеханики техники гребли и подготовленности гребцов. Биомеханические характеристики гребли в лодке и гребли на стационарных устройствах, имитирующих греблю, изучены достаточно основательно, чему посвящены работы [3,4,9]. В них рассмотрены, как кинематическая [3, 4], так и динамическая [9] структуры движений гребца. Однако большинство вышеперечисленных исследований проведены на гребцах высокой квалификации и при моделировании прохождения соревновательной дистанции [4, 9]. Данный вопрос влияния интенсивности работы на биомеханические особенности техники гребли имеет высокую педагогическую значимость для спортсменов и тренеров.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, эргометрия, видеокомпьютерный анализ кинематической структуры движений, методы математической статистики. Исследования проводились на кафедре кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и в лаборатории Биомеханических технологий в физическом воспитании и олимпийском спорте научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины. Контингент исследуемых – члены сборной команды г. Киева по академической гребле, возраст 18-19 лет, квалификация кандидаты в мастера спорта Украины. Количество испытуемых 12 человек.

Результаты исследований и их обсуждение. По мнению ряда авторов [3, 5, 9] от 60% до 75% специальной тренировочной нагрузки спортсмен выполняет в режимах отличных от соревновательного прохождения дистанции. В связи с этим для оценки кинематической структуры гребли при разной интенсивности нагрузки нами был проведен ступенчато-повышающий тест: длительность работы 2 минуты, интервал отдыха 30 секунд, шаг повышения нагрузки 30 ват, начальная мощность 120 ват.

В табл. 1 представлен протокол проведения теста. Были определены показатели кинематической структуры техники гребли на каждой ступени теста, а именно: длительность опорной фазы, длительность безопорной фазы, темп гребли, длина траектории цевья за опорную фазу, скорость траектории за опорную фазу. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 1

Протокол проведения ступенчато-повышающего теста

№	Название этапа теста	Длительность этапа теста	Мощность и характер работы	Заметки
1	Разминка	7 минут	120 Вт	+
2	Отдых	30 с	пассивный	
3	Ступень 1	2 минуты	120 Вт	+
4	Отдых	30 с	пассивный	
5	Ступень 2	2 минуты	150 Вт	+
6	Отдых	30 с	пассивный	
7	Ступень 3	2 минуты	180 Вт	+
8	Отдых	30 с	пассивный	
9	Ступень 4	2 минуты	210 Вт	+
10	Отдых	30 с	пассивный	
11	Ступень 5	2 минуты	240 Вт	+
12	Отдых	30 с	пассивный	
13	Ступень 6	2 минуты	270 Вт	98 с
14	Восстановление	5 минут	пассивный	

Таблица 2

Средние показатели кинематической структуры техники гребли при работе на эргометре квалифицированных спортсменов (n=12)

	Длительность опорной фазы, с		Длительность безопорной фазы, с		Темп, гр·мин ⁻¹		Длина траектории цевья за опорную фазу, м		Скорость цевья за опорную фазу, м·с ⁻¹	
	х	S	х	S	х	S	х	S	х	S
Разминка (120Вт)	1,34	0,07	1,71	0,18	19,6	1,49	1,58	0,26	1,18	0,12
1 ступень (120Вт)	1,31	0,04	1,68	0,09	19,4	1,36	1,57	0,12	1,14	0,1
2 ступень (150Вт)	1,18	0,07	1,51	0,11	21,8	1,4	1,56	0,09	1,33	0,11
3 ступень (180Вт)	1,06	0,08	1,36	0,08	24,4	1,56	1,55	0,11	1,47	0,13
4 ступень (210Вт)	1,06	0,09	1,33	0,1	25,1	1,59	1,54	0,15	1,43	0,12
5 ступень (240Вт)	0,97	0,08	1,19	0,12	26,2	1,99	1,52	0,13	1,59	0,14
6 ступень (270Вт)	0,86	0,09	1,09	0,12	30,8	2,61	1,45	0,13	1,69	0,17

Нами проанализирована динамика средних значений показателей кинематической структуры на каждой ступени теста. Установлено, что длина гребка от разминки до 5 ступени уменьшилась на 6 см, а с 5 по 6 ступень на 7 см соответственно. Обратнопорциональная динамика наблюдается по показателю темпа гребли. Полученные нами данные соответствуют данным научно-методической литературы [3, 4, 5] о том, что при утомлении спортсмен компенсирует сокращение длины гребка повышением темпа движений. Также резкое увеличение темпа и уменьшение длины гребка на шестой ступени теста соответствует порогу анаэробного обмена у спортсменов. Длительность опорной и безопорной фаз гребка также снижается с увеличением мощности работы.

Следует отметить, что несмотря на изменение длительности фаз гребка ритм движений на протяжении всего теста практически не изменяется. Ритм – это соотношение длительности фаз движения. Полученные нами значения ритма составляют 1:1,2 соответствуют к эталонным значениям гребцов высокой квалификации [10]. Кроме того, постоянные значения ритма при любой мощности работы указывают на сформовавшийся двигательный навык у исследуемых спортсменов.

Выводы. В результате биомеханического анализа техники движений квалифицированных гребцов-академистов были определены количественные показатели кинематической структуры технических действий спортсменов при работе различной интенсивности на гребном эргометре: темп гребли, длительность периодов гребного цикла, перемещение и скорость рукояти весла. Анализ ритмовой структуры техники гребли при работе на гребном эргометре показал, что динамика исследуемых показателей при разной интенсивности нагрузки сходна и свидетельствует об устойчивом двигательном навыке.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гамалій В.В. Про спортивну техніку / В.В.Гамалій // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.8: У 4-х т. – Львів: НВФ Українські технології. – 2004. – Т.1. – С. 89-92.
2. Гамалій В.В. Усовершенствование техники физических упражнений методом сравнительного анализа кинематических характеристик / В.В.Гамалій // Спортивный вестник Приднепровья: Науч.-теор. Журн. – ДГИФКС, 2004. - №7. – С. 42-44.
3. Жирнов А. В. Сравнительный анализ техники гребковых движений и ее влияние на скорость лодки у спортсменов разной квалификации / А. В. Жирнов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2007 - № 5 С. 112 -115.
4. Жирнов О. В. Аналіз кінематичної структури веслових рухів та їх вплив на динаміку швидкості човна / О. В. Жирнов // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2006 № -2 С. 86-89
5. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Жмарев Н.В. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- С. 41-49.
6. Лапутин А. Н. Моделирование спортивной техники и видеокомпьютерный контроль в технической подготовке спортсменов высшей квалификации / А. Н. Лапутин, А. А. Архипов, Р. Лайуни, Н. А. Носко, В. И. Бобровник, Р. А. Зубрилов, А. М. Ратов, Т. А. Полищук // Наука в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1999.- С. 102-109.
7. Лапутин А. Н. Управление биомеханической структурой спортивных движений в процессе обучения. Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук / АН УССР: Ии-т кибернетики им. В. М. Глушкова.- К., 1985 – 30с

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 229-234.
9. Сябро М. И. Биомеханические средства управления в видах спорта с циклической структурой / М. И. Сябро // Управление биомеханическими системами в спорте. – К.: КГИФК, 1989.- С.63-70.
10. Bredley M. N. de Mester N. J.. Modeling the rowing stroke and increasing its efficienci. In Proceedings of the 3rd Conferens on Maths and Computers in sport Bond university, 1996. – pp. 35-46.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

ЖУК А.А., ХАБИНЕЦ Т.А., САФОНОВА Я.Е.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. Одной из важнейших проблем физического воспитания населения является укрепление и сохранение здоровья. Актуальными в этой связи являются вопросы, связанные с поиском новых путей совершенствования системы физического воспитания, создания инновационных технологий. В настоящее время большой популярностью пользуются занятия в воде, особенно с применением инновационных технологий аквафитнеса.

Ключевые слова: аквафитнес, физическое состояние, женщины второго зрелого возраста.

Abstract. Influence of employment aquafitnes on physical state women second mature age. Zhuk A.A., Habinets T.A., Safonova Y.E. One of the major problems of the physical education of the population is to strengthen and preserve health. Relevant in this regard are the issues related to the search for new ways to improve the system of physical education, the creation of innovative technologies. Currently very popular classes in water, especially with the use of innovative technologies aquafitnes.

Key words: aquafitnes, physical condition, women second mature age.

Введение. Современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к физическому состоянию людей. В настоящее время в сфере рекреации и оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику новых, нетрадиционных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека [1, 4, 8].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что одним из наиболее популярных видов фитнеса в силу своей доступности, эмоциональности и эффективности являются занятия в условиях водной среды или аквафитнес [9].

За последние 20 лет было проведено большое количество исследований посвященных применению различных физических упражнений в водной среде. Все это свидетельствует о постоянном интересе исследователей к данному виду двигательной активности [6, 7, 8].

Оздоровительное воздействие средств аквафитнеса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, наличием стойкого закаливающего эффекта. Длительное и регулярное применение

средств аквафитнеса вызывает повышение уровня физического состояния занимающихся [2,3,5].

Женщины зрелого возраста выполняют многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные и воспитательные функции. Одним из решающих условий продуктивного выполнения этих функций является наличие общей высокой работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психическом здоровье и нормальном физическом развитии женщины. В связи с этим, вопросы укрепления физического и психического здоровья, повышения физической дееспособности и профессионального долголетия женщин зрелого возраста приобретают особое значение [1, 7]. Поэтому применение инновационных технологий аквафитнеса с женщинами второго зрелого возраста, является актуальной темой исследования.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, антропометрические и физиологические методы исследования, экспресс-оценка прогнозируемого уровня физического состояния (Е.А. Пирогова), педагогические методы исследований, методы математической статистики.

Анализ результаты исследования. Для проверки эффективности использования средств аквафитнеса с женщинами второго зрелого возраста, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 21 женщина второго зрелого возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение четырех месяцев.

При разработке программы мы ориентировались на следующие **задачи**, которые являются главными в физическом воспитании женщин второго зрелого возраста:

- содействовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности;
- коррекция массы тела;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематизация и обобщение данных научно-методической литературы позволили сформировать цель занятий аквафитнесом, которая заключалась в улучшении уровня физического состояния женщин второго зрелого возраста.

При составлении программы занятий аквафитнесом было проведено два этапа педагогического эксперимента. На первом этапе исследования ставили следующие задачи:

1. оценить уровень физического состояния и плавательной подготовленности.
2. укомплектовать группы женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.
3. подобрать средства аквафитнеса и определить их сочетание на занятии.

На втором этапе исследования стояли такие задачи:

1. разработать программу занятий аквафитнесом для женщин второго зрелого возраста с учетом их типа телосложения.
2. содействовать повышению функциональных систем организма.
3. повысить уровень физического состояния и коррекция массы тела.

При подборе комплексов упражнений для занятий аквафитнесом учитывали свойства водной среды, так как упражнения, которые выполняются на суше, не всегда можно переносить в воду, потому что эффект от занятий будет другим. Поэтому при подборе упражнений и определении величины нагрузки учитывали особенности воздействия воды на организм занимающихся.

Используя особенности водной среды, мы изменяли интенсивность выполнения упражнений. Упражнения, выполняемые стоя на месте, менее интенсивны, чем упражнения, вы-

полняемые с продвижением. Скорость продвижения в воде находится в прямой зависимости от мощности движений. сопротивление воды также влияет на интенсивность выполнения упражнений.

Поскольку на погруженное в воду тело действует гидростатическое давление и занимающимся при дыхании приходится преодолевать это давление.

Во время проведения исследования учитывали разницу между движениями на суше и движениями в воде, что является важным для достижения максимального результата на занятиях аквафитнесом.

Если на суше основной силой действия на занимающихся является сила тяжести, то в воде – выталкивающая сила, которая возникает при погружении в воду. Сила тяжести всегда направлена вниз, а выталкивающая сила – вверх. Взаимодействие данных сил определяет принципиальное различие занятий в воде и на суше, которое выражается в подборе упражнений для занятий аквафитнесом.

Во время занятий было уделено большое внимание дыханию. Подсчет и команды делались с учетом следующих особенностей: при подъеме грудной клетки выполняется вдох, а при опускании – выдох. При определении величины физической нагрузки учитывали то, что в воде она создается при изменении рабочего положения и глубины погружения.

Для правильного выбора глубины соблюдали баланс между уменьшившейся гравитационной компрессией и соответствующей нагрузкой.

Упражнения, которые выполняются на глубине выше мечевидного отростка грудины, рассматриваются как занятия в глубокой воде, поскольку легкие погружены в воду, сила выталкивания возрастает, что приводит к изменению реакции сердечно-сосудистой системы организма человека.

В результате проведенных исследований были отобраны упражнения, направленные на развитие и укрепление основных групп мышц и улучшения морфофункциональных показателей. Упражнения выполняются в положениях стоя, в исходном положении сед, лежа, на боку, у подвижной и неподвижной опоры, в безопорном положении, с предметами и без них.

В начале эксперимента женщины второго зрелого возраста, занимающиеся аквафитнесом были разделены по типу телосложения (величина обхвата запястья) на 3 основные группы:

- женщины астенического типа телосложения (3 человека),
- женщины нормостеники (9 человек),
- женщины, имеющие гиперстенический тип телосложения (7 человек).

Для дальнейшего проведения эксперимента для всех женщин, принимающих в нем участие, были разработаны индивидуальные программы по питанию, уже с учетом их индивидуальных особенностей.

На протяжении 4-х месяцев с этим контингентом проводились занятия аквафитнесом. За этот период произошли определенные изменения в показателях физического развития. В значениях показателей физического развития произошли недостоверные изменения ($p > 0,05$). Однако при этом следует отметить, что у 62,14% женщин первого зрелого возраста наблюдалось снижение массы тела к концу курса занятий в пределах до 7 кг.

Таким образом, для коррекции массы тела женщинам второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквафитнесом, которые при более длительном периоде занятий могут способствовать снижению массы тела. Для коррекции фигуры женщин второго зрелого возраста можно рекомендовать занятия аквафитнесом, так как все исследуемые охватные размеры тела в результате тренировки снизились, хотя и недостоверно.

За период наблюдения изменились значения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы.

Анализ динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой системы под влиянием 4-х месячного курса занятий позволяет сделать вывод о том, что ЧСС_п снизились, что свидетельствует об экономизации функции сердечно-сосудистой системы. Данные изменения достоверны ($p < 0,05$).

За время эксперимента в группе женщин второго зрелого возраста занимавшихся аквафитнесом 74% женщин повысили уровень физического состояния при этом: из среднего в выше среднего 6 женщин, из выше среднего в высокий 4 женщины, а остальные поддерживали достигнутый уровень физического состояния.

Выводы. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что оздоровительная эффективность занятий аквафитнесом зависит от исходного уровня физического состояния. Чем выше уровень физического состояния у женщин второго зрелого возраста, тем легче функциональные системы организма приспосабливаются к предлагаемым нагрузкам.

Оздоровительный эффект, достигнутый в результате 4-х месячного курса занятий способствовал повышению уровня их физического состояния: 74% перешли в более высокий уровень физического состояния; у остальных наблюдалось повышение балльной оценки и приближение к более высокому уровню физического состояния.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербина О. Ю. Фитнес и здоровье / О. Ю. Вербина. - Чебоксары: ЧПУ, 2010. – 70 с.
2. Водные виды спорта / [Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс ; пер. с англ. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000. – 256 с.
7. Меньшуткина Т. Г. Основные положения методики занятий гидроаэробикой / Т. Г. Меньшуткина, М. Г. Непчатых // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: материалы 2-й Междунар. научно-практич. конф. – СПб НИИФК, 2003. – С. 177–179.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
9. Buchman D. D. The complete book of water healing / D. D. Buchman. - Ph.D.USA: Contemporary Books, 2002. - 496 p.
10. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 2001. – P. 15–26.

СКРИНИНГ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ЖУМАНОВА А.С.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Автором на основе анализа данных исследований перспективных гимнасток разных регионов Казахстана разработаны контрольно-переводные нормативы оценки уровня физической подготовленности спортсменок разных этапов подготовки с учетом их возраста, спортивного стажа и сенситивных периодов развития физических качеств. Эти данные легли в основу разработанной автором компьютерной программы, которая позволяет вести хронологию результатов тестирования.

Ключевые слова: шкалы, физическая подготовленность, гимнастика, оценка качества, компьютерный контроль.

Abstract. On the basis of researching analysis an author was worked out the control-passing norms of estimating of level of physical preparedness of sportswomen different stages. Also they take into account their age, sport experience and sensitive periods of developing their physical qualities. These norms underlay the computer program that allows to conduct chronology of testing results worked.

Key words: scales, physical preparedness, gymnastics, estimation of quality, computer control.

Введение. В управлении учебно-тренировочным процессом важное место занимает оценка специальной физической подготовленности спортсменов посредством контрольно-переводных нормативов, в которых должны учитываться анатомо-физиологические особенности растущего организма, общие закономерности развития и взаимосвязи двигательных возможностей. Наличие таких данных значительно повышает эффективность педагогического процесса, так как позволяет оперативно вносить в него коррективы.

Изучение программно-нормативных документов по художественной гимнастике для спортивных школ Казахстана, опрос специалистов в области спорта, педагогические наблюдения показали, что в спортивных школах республики отсутствуют единые контрольные нормативы по ОФП и СФП, отвечающие современным требованиям мировой художественной гимнастики, что существенно затрудняет объективную оценку двигательных способностей гимнасток, их спортивной одаренности.

В связи с этим встала острая необходимость в научно обоснованных стандартах, которые позволили бы объективно и быстро, в соответствии с возрастом и квалификацией, оценить уровень подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, статистическая обработка материалов исследований. В исследованиях приняло участие более 200 перспективных гимнасток разных регионов Казахстана.

Анализ результатов. Из имеющихся программ оценки СФП нами была выбрана батарея тестов, предложенных Л.А. Карпенко и В.А. Сивицким [1]. Программа тестирования включает 6 блоков из 45 тестов по определению пассивной и активной гибкости (14 тестов); скоростно-силовых (6 тестов) и скоростных (7 тестов) способностей; координации и ловкости (4 теста); равновесия и вестибулярной устойчивости (5 тестов); силы различных мышечных групп (9 тестов).

Сравнительный анализ формирования структуры физических способностей гимнасток показал, что для каждого возрастного периода характерен свой уровень развития физических

качеств. Поэтому программа переводных нормативов была сформирована для группы начальной подготовки, учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го (УТГ-1 и 2); УТГ-3-го и УТГ-4-го и 5 годов обучения.

По результатам тестирования нами был проведен корреляционный анализ абсолютных показателей по каждому из 45 тестов с результатами, показанными гимнастками на соревнованиях регионального и республиканского уровней по видам многоборья. Полученные данные позволили выделить наиболее информативные, надежные и весомые для определенного возраста тесты и ранжировать их по этапам подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств исследуемых. Для того чтобы выбрать наиболее информативную батарею тестов, отвечающих условиям стандартизации, для каждого возрастного периода все упражнения по содержанию были проверены опытными специалистами в области художественной гимнастики на валидность. В результате ряд контрольных упражнений был исключен либо изменен в зависимости от их трудности и информативности для конкретного этапа подготовки. Например:

- поскольку гимнастки всех возрастов, начиная с самых маленьких среднего уровня подготовленности, получали за выполнение теста «коробочка» максимальное количество баллов, мы ввели оценку упражнения по сегментам: «касание стопами подбородка» (либо носа, глаз, лба, головы) вместо «расстояния до лба пальцами ног»;

- в тесте «заднее равновесие» оценивается амплитуда разведения ног, вместо «расстояние между пальцами рук и пятки опорной ноги»;

- понизили требования к нормативам «прыжок в длину», «равновесие пассе и арабеск», «баланс обруча»; повысили требования к тестам «наклоны на скорость вперед и назад»; тест «пистолет» с выпрыгиванием предназначен только для групп УТГ-3 и старше;

- дифференцировали требования в тестах «наклон вперед и назад» и «прыжок в длину» толчком двумя и одной.

Используя метод шкалирования, нами были разработаны оценочные шкалы для каждого теста, рассчитанные по 10-балльной системе оценки, согласно рекомендациям Т.С. Лисицкой [2]. В результате по градации оценок выявлен уровень каждого тестируемого качества: 9-10 баллов соответствует высокому уровню, 7-8 баллов – среднему, 5-6 баллов – удовлетворительный показатель и 3-4 балла – неудовлетворительный.

Кроме того, требования к условиям выполнения и к результатам тестов были ранжированы по возрасту. В результате анализа данных нами были сформированы программы тестов, соответствующих возрасту и спортивной квалификации гимнасток: для гимнасток 7-8 лет (группа начальной подготовки 2-го года обучения) - 16 тестов; для гимнасток 8-9 лет (учебно-тренировочные группы УТГ-1-го и 2-го годов обучения) – 27; для гимнасток 10 лет (УТГ-3) - 26 и для 11-13-летних гимнасток (УТГ-4 и 5) - 36 тестов (из них мы рекомендуем 23 обязательных).

При проведении контрольно-переводных соревнований количество тестов, условие его выполнения (например «шпагат» со скамейки или со стула, либо с двух стульев; прыжки со скакалкой выполнять с двойным или одинарным вращением) тренер может решить самостоятельно, в зависимости от задач периода подготовки, уровня подготовленности тестируемых. Выявлено, что с ростом спортивной квалификации растет значимость качественной оценки тестов, особенно с 12-летнего возраста, когда у большинства гимнасток уровень развития физических качеств достаточно высок. К примеру, две гимнастки выполнили упражнение «мост» с одинаковым расстоянием между пальцами кистей рук и пятками – 0 см. Первая гимнастка, более одаренная, выполнила его легко, без напряжения, голову положила на ягодицы. Вторая, более целеустремленная, выполнила упражнение рывком, еле удержавшись в позе положенных 3 с. По шкале оценок обе должны получить 10 баллов.

Но если такая же тенденция оценивания будет наблюдаться в других тестах, то соревнования по СФП может выиграть менее перспективная гимнастка. Поэтому для объективной оценки результатов тестирования мы предлагаем учитывать качество выполнения тестов по следующей схеме: если гимнастка показала результат на 8 баллов, но при этом тест выполнила на 4, то ей следует начислить на 0,5 баллов меньше, т.е. не 8 баллов, а 7,5 балла и т.п.

Таким образом, оценивать необходимо только тесты, выполненные на «4» и «5».

В качестве модельных нами определены результаты, соответствующие уровню 8-10 баллов, поскольку его показали ведущие гимнастки республики, входящие в первую восьмерку лидеров. По средней сумме баллов, набранных по результатам тестируемых упражнений, нами рассчитан интегральный уровень физической подготовленности юных гимнасток.

Эффективность программы тестирований была подтверждена в ходе двухгодичного естественного эксперимента на гимнастках Казахской академии спорта и туризма. При этом выяснилось, что как правило, под руководством одного тренера занимаются как минимум 2-3 группы гимнасток разного года обучения.

Понятно, что обработка и анализ такого количества данных требует времени и концентрации внимания. Это указывает на то, что давно назрела необходимость массового внедрения в тренировочный процесс информационных технологий, которые будут служить источником оперативной информации для тренера и спортсменок. Одним из методов могут служить компьютерные контролирующие программы, разработанные при помощи прикладных программ «Microsoft Excel».

С этой целью нами разработана и внедрена в процесс подготовки гимнасток компьютерная программа «Педагогический контроль в художественной гимнастике», которая позволяет проводить скрининг индивидуального уровня физической подготовленности с возможностью последующего архивного сохранения данных для анализа их динамики.

Процедура тестирования проводится в форме соревнований по СФП методом контрольных испытаний. После тестирования результаты каждого теста заносятся в графу оценочной таблицы «INPUT», рядом с которой мгновенно высвечивается результат его выполнения в баллах (рис. 1).

DESCRIPTION	INPUT	SCORE
1. Наклон вперед на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой	27,5	10
2. Наклон назад в стойке на коленях, руки на пояс, приблизив затылок к ягодицам. Измеряется расстояние в см	2	10
3. Заднее равновесие на левой (правой) ноге, другая нога вперед-вверх с опорой, до касания руками пятки опорной ноги, держать 3 с. Измеряется амплитуда разведения ног в градусах	181	10

Рис. 1 – Распечатка фрагмента компьютерной программы

Окончательную оценку каждого из тестируемого физического качества и общий результат «TOTAL AVERAGE» расположен на следующем листе программы-«Лист 2» (рис. 2).

Применение компьютерной программы позволяет не только быстро и безошибочно выявить индивидуальные показатели гимнасток, но и вести хронологию результатов, строить графики, диаграммы результатов тестирования и определять прирост показателей от исходного уровня, что позволяет оперативно корректировать процесс тренировки. Оценка уровня подготовленности не по абсолютному результату, а по приросту повышает интерес к тренировкам, особенно менее одаренных девочек.

PARAMETER	AVERAGE
Оценка пассивной и активной гибкости	10,00
Оценка скоростных способностей	10,00
Оценка скоростно-силовых способностей	10,00
Оценка координации движений и ловкости	10,00
Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости	10,00
Оценка силы различных мышечных групп	10,00
TOTAL AVERAGE	10,00

Рис. 2 – Распечатка заключительного фрагмента программы определения уровня СФП в баллах

Выводы. Разработанная система оценки позволяет быстро и точно без каких-либо сложных расчетов объективно оценивать в баллах индивидуальный уровень подготовленности гимнасток с учетом их возрастных особенностей и спортивного стажа, с соблюдением возрастной преемственности контрольных нормативов. Это позволяет тренерам выработать эффективную программу управления учебно-тренировочным процессом.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Художественная гимнастика: учебник /под общ. ред. Л.А. Карпенко. –М., 2003. - 381 с.
2. Лисицкая Т.С., Сулаков Б.А., Кувшинникова С.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике // Гимнастика: - 1983. - Вып. 2. – С. 69-74.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ИВАНЕНКО О.А., КВАШНИНА Е.В.

УралГУФК, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются пути повышения подготовленности и конкурентоспособности студентов на рынке труда в современное время на примере специализации «фитнес-аэробика».

Ключевые слова: подготовленность, конкурентоспособность, специализация «фитнес-аэробика».

Abstract. The article discusses ways to improve the readiness and competitiveness of students on the labour market in modern times is the example of the specialization «fitness aerobics».

Keywords: preparedness, competitiveness, specialization «fitness aerobics».

Введение. В России действует сложившаяся в течение многих лет система подготовки специалистов: институты физической культуры, факультеты физического воспитания в педагогических вузах, университеты, специальные физкультурные колледжи, лицеи и школы, центры подготовки и переподготовки специалистов в этой области. Однако следует отметить отсутствие в России определенной сформированной системы подготовки инструкторов-тре-

неров по фитнесу и аэробике, разобщенность в работе государственных общественных и частных учреждений.

В условиях быстрого развития фитнес-бизнеса образовательные учреждения не успевают удовлетворять потребности рынка труда в специалистах данной области. Подготовка инструкторов осуществляется в основном рядом частных клубов, ассоциациями, федерациями, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность.

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева отмечают низкий уровень информационной культуры специалистов-практиков: «На смену профессионалам уже приходят «умельцы», спекулирующие на интересах и потребностях людей, привлекающие в частные фитнес-клубы, полуподвальные секции по единоборствам, экстремальным видам спорта, в тренажерные залы, обещая за немалую плату здоровье и красоту» [1, с. 19]. Большое значение в этой связи приобретает дополнительное профессиональное образование [1; 2; 4].

Кроме того, Л. М. Куликова отмечает, что конкурентоспособность представляет собой интегративную характеристику личности специалиста, обеспечивающую ему более высокий профессиональный статус, устойчиво высокий спрос на его услуги (востребованность). Чтобы быть востребованными, специалисты должны обладать профессиональными качествами, превосходящими по своим характеристикам аналогичных специалистов – в этом случае можно говорить об их конкурентоспособности [3].

Можно выделить общие и специфические модельные характеристики для специалистов по различным видам аэробики.

Общая модель инструктора по аэробике [4, с. 34-38].

1. Работа инструктора предполагает совершенную демонстрацию всех упражнений, что имеет большое значение для их правильного освоения занимающимися.

2. Инструктор акцентирует внимание на занимающихся, а не на себе. Только в этом случае он может сделать выполнение упражнений эффективным и безопасным.

3. Инструктор должен быть в курсе проблем и ограничений занимающихся и учитывать их при составлении программ, в методике проведения занятия. Важно, чтобы клиент почувствовал, что вам небезразлично, что и как он выполняет.

4. Владеть приемами визуализации в процессе оздоровительной тренировки.

5. Инструктор отвечает за создание мотивационной и благоприятной для обучения атмосферы. Инструктор должен быть доброжелательным, общительным, проявлять коммуникативность.

6. Инструктор должен обладать высокой двигательной эрудицией, двигательной памятью, музыкальностью.

7. Инструктор должен владеть навыками оказания первой медицинской помощи в случае травм на занятиях.

8. Инструктор должен владеть различными стилями преподавания.

Анализ профессионально-педагогической деятельности определил следующие ее компоненты: мотивационный; информационный; операционный.

Мотивационный компонент включает в себя потребности, мотивы, интересы, идеалы, направленность личности и так далее. В первую очередь при подготовке специалистов нас интересует мотивация к профессии в процессе обучения. Важная роль принадлежит преподавателю, который стимулирует студентов, повышает их заинтересованность и мотивацию к овладению профессией.

Информационный компонент объединяет все виды и формы знаний, понятий, теорий. Профессиональная подготовка включает в себя овладение системой общетеоретических и специальных знаний, в том числе владение правильной методикой обучения движениям, зна-

ние теоретико-методических аспектов фитнеса, умение составлять грамотные комбинации, владение методикой воспитания физических качеств.

Операционный компонент представлен практическими навыками, умениями и уровнем их сформированности. Необходимо отметить, что операционный компонент тесно связан с уровнем физической подготовленности студентов.

В работах Т. С. Лисицкой, Л. В. Сидневой и других специалистов по фитнесу рассмотрена классификация специальных профессионально-педагогических компетенций. Классификация включает в себя спортивно-технические (владение методами показа, терминологией, применение счета, техника выполнения движений) компетенции.

Таким образом, представляются актуальными дальнейшие разработки, направленные на формирование конкретных компетенций у студентов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, а также формирование умений самостоятельно находить новые знания, анализировать и решать вновь возникающие профессиональные задачи.

Методы. Социологический опрос специалистов баз практики, уровень физической подготовленности студентов определяли по результатам, показанным в упражнениях комплекса «ГТО».

Результаты исследования. В УралГУФК специализация «фитнес-аэробика» существует с 2004 года. Однако ежегодный набор не может обеспечить потребности рынка в данной профессии. Выпускники по другим специальностям не удовлетворяют требованиям новых форм физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубах и требуют специального обучения. Формирование компетенций происходит во время всего курса обучения: выполнение студентами научно-исследовательской работы, прохождение практики, базируется на основных компонентах профессионально-педагогической деятельности. Программа преподавания дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» и «Профессионально-спортивное совершенствование» основана на системе подготовки специалистов по фитнесу, принятой в России, и включает в себя изучение разных направлений аэробики и фитнеса, особенности методики организации и проведения занятий по фитнесу с разными возрастными группами и разным контингентом населения, особенности персональной тренировки и работы в тренажерном зале.

На протяжении 4 курсов обучения студенты изучают специальную терминологию, технику выполнения движений, вербальные и невербальные средства общения, показ, приемы симметричного обучения, методики обучения базовым движениям различных направлений, получают умения составлять комбинации, подбирать музыкальное сопровождение, обучаются методам организации и проведения занятий, методам контроля за состоянием занимающихся, а также приемам мотивации к занятиям и многим другим умениям и навыкам. Для формирования мотивации к профессии и повышения профессиональных навыков студенты участвуют в мастер-классах, семинарах, фитнес-конвенциях разного уровня.

Формированию педагогических компетенций и креативного подхода к профессионально-педагогической деятельности способствует научно-исследовательская работа студентов на протяжении всего курса обучения.

На первых курсах студенты осваивают основные методы работы с научно-методической литературой, приобретают умение обобщать и анализировать данные литературных источников, выделять актуальные проблемы физической культуры, определять цели задачи исследований, подбирать адекватные методы исследований.

На 3-4 курсах студенты пишут статьи и участвуют в конференциях.

На протяжении всего периода обучения студенты работают над курсовыми работами, затем над ВКР. Одним из главных этапов написания ВКР является организация и проведение исследований (педагогического эксперимента).

Необходимо отметить, что основные профессиональные умения и навыки студенты приобретают во время прохождения практики. Большинство студентов специализации «Фитнес-аэробика» проходят практику по месту будущей работы. Это уменьшает время на адаптацию и способствует более быстрому включению в практическую работу. По каждому виду работы разработаны задания, причем некоторые характерны именно для специалистов в области фитнеса. По бально-рейтинговой системе все студенты получили не менее 78,5 баллов, большинство защитили результаты практики на оценку «отлично». Специалисты баз практик отмечают, что при проведении самостоятельных занятий во время практики (не менее 50 часов) студенты умело применяют показ, специальную терминологию, принятую в аэробике.

В ходе исследования студенты показали следующие результаты в упражнениях комплекса «ГТО» (табл.). Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности 66% студентов специализации «фитнес-аэробика» соответствует «золотому значку ГТО». Таким образом, необходимо включать в подготовку специалистов практические занятия, направленные на повышение уровня развития физических качеств, в большей степени скоростных и силовых.

Выводы. Педагогические наблюдения, обобщение мнений специалистов свидетельствуют, что, студенты показывают необходимый для специалистов уровень профессионально-педагогических компетенций, и достаточный уровень подготовленности к своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Таблица

Уровень физической подготовленности студентов специализации «фитнес-аэробика»

Тесты	Нормы комплекса «ГТО»			Показатель и студентов, X
	Бронзовый знак 1 балл	Серебряный знак 2 балла	Золотой знак 3 балла	
Бег 100м, с	17,5	17	16,5	16,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	12	14	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	34	40	47	43,5
Прыжок в длину с места, см	170	180	195	188
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	+8	+11	+16	+21
Примечание: X – среднее арифметическое значение.				

Пути повышения уровня подготовленности и конкурентоспособности студентов заключаются в совершенствовании всех уровней преподавания практических, теоретических знаний, умений, расширения возможностей формирования профессионально-педагогических умений и навыков в процессе практической работы студентов.

Таким образом, представляются актуальными дальнейшие разработки, направленные на повышение уровня подготовленности студентов, на формирование конкретных компетенций у студентов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, а также формирование умений самостоятельно находить новые знания, анализировать и решать вновь возникающие профессиональные задачи.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 18-19.
2. Блеер, А. Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 2-6.
3. Куликова, Л. М. Профессиональная подготовка студентов вуза физической культуры в условиях многоуровневого образования // Система менеджмента качества в вузе физической культуры: здоровье, образованность, конкурентоспособность: сб. науч. тр.: II Междунар. науч.-практ. конф. ; Челябинск, 9 сентября 2013 г. / под ред. С. Г. Серикова. – Челябинск: Уральская Академия. 2013. – С. 29-32.
4. Лисицкая, Т. С. Система подготовки специалистов по аэробике // Теория и практика физической культуры . – 2003. – №12. – С. 34-38.
5. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика. Теория и методика. Том I. – 2002. – 230 с.
6. Сиднева, Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / Л.В. Сиднева; РГАФК . – М.: РГАФК, 2000 . – 27 с.

**СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
 ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

КОЖЕНКОВА А.Н.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина**

Аннотация. Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в гребле академической зависит от ряда факторов, одним из которых является совместимость гребцов в одном экипаже. Определена значимость каждого из принципов совместимости. При формировании командной лодки в гребле необходимо учитывать функциональную, техническую, психологическую и морфологическую совместимость. Это позволит рационально рассадить спортсменов и выйти на модельный спортивный результат на запланированных соревнованиях.

Ключевые слова: гребля академическая, совместимость, экипаж, соревновательная деятельность.

Abstract. The effectiveness of training and competitive activities in rowing depends on a number of factors, one of which is the compatibility of the rowers in the same crew. The importance of each principle of compatibility is determined. Functional, technical, psychological and morphological compatibility must be considered while forming a team boat in rowing. This will allow to seat the athletes rationally and move up into the model sport result on the scheduled competitions.

Keywords: rowing, compatibility, crew, competitive activity.

Введение. Важным фактором, влияющим на сплочённость команды или экипажа, является совместимость её членов. До сих пор в спортивной практике этому фактору уделялось

мало внимания. Успех любого взаимодействия определяется целым рядом факторов, влияющих на конечный результат деятельности. Ведущими здесь являются совместимость, сработанность партнеров, единство их взглядов и убеждений, понимание общих целей, высокая взаимная требовательность, преданность совместному делу. При всем многообразии факторов влияния на взаимодействие партнеров основным является структура межличностных отношений, в основе которой лежат индивидуальные свойства личности, ее темперамент, характер, направленность личности и ее способности [1, 2].

Причины несовместимости и факторы совместимости могут быть разнообразными. Ю.А. Коломейцев [4] попытался дать классификацию различных видов совместимости-несовместимости. Он разделил все случаи на три группы: психофизиологическую, социальную и психологическую. Психофизиологическая совместимость включает в себя темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы, социальная совместимость - понимание и соблюдение социальных норм поведения, психологическая - свойства характера, интеллекта, способность к сопереживанию.

Психологическая совместимость членов спортивной команды обусловлена характером сложившихся межличностных отношений между членами спортивной команды, наличием у спортсменов функциональной совместимости.

Современный спорт нельзя представить без общения и взаимодействий спортсменов друг с другом, с тренером, соперниками. Часто все попытки тренера ввести какого-либо спортсмена в определенное сочетание с другими спортсменами (игровое звено, экипаж), имеющего, казалось бы, для этого все необходимое, оказывается безуспешными, хотя в другом сочетании этот же спортсмен демонстрирует отличную слаженность и взаимопонимание с партнерами. В первом случае отсутствует, а во втором имеет место психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды. Только при наличии такой совместимости спортсмен может показать в совместной деятельности все свои положительные индивидуальные качества. Во взаимосвязанной деятельности ее устойчивость и качество определяются не столько индивидуальным вкладом, сколько степенью их взаимодействия. Этим объясняется и невозможность предсказания эффективности работы группы в целом, если основываться лишь на заранее выявленных особенностях каждого из членов группы [1,4].

Методы: анализ литературных источников, включенное наблюдение, анкетирование, беседа, анализ протоколов соревновательной деятельности, методы математической статистики.

Анализ результатов исследований. При анализе совместимости членов спортивной команды или экипажа можно выделить факторы двоякого рода. Во-первых, наличие у спортсменов функциональной совместимости, т.е. психологических и психофизиологических данных, облегчающих совместную деятельность. Если два спортсмена выполняют совместное действие, но у одного замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся ситуацию - такие спортсмены не отличаются совместимостью: у них отсутствует требуемая степень коммуникативности в выполнении совместных действий. Функциональные (основанные на психофизиологической совместимости) взаимоотношения - ведущие в спортивной деятельности, играют главную роль во взаимодействии спортсменов. Во-вторых, характер сложившихся межличностных отношений между членами команды или экипажа. Система личностных взаимоотношений создает для спортсменов условия не только заинтересованности, но и удовлетворения от пребывания в таком спортивном коллективе. Дружба, сплоченность экипажа или команды определяются совместимостью в личностном аспекте (установки, чувства, привычки, направленность личности, моральные принципы и т.п.) [4, 6].

Таким образом, сплоченность экипажа достигается благодаря взаимному приспособлению как психофизиологических, так и личностных особенностей участников, формирующихся в условиях тренировочных занятий и соревнований, а также и в условиях проведения свободного времени и досуга. В условиях современного развития спорта управление и руководство командой со стороны тренера невозможно без учета факторов совместимости членов спортивной команды. При этом различают психофизиологические и социально-психологические факторы совместимости [5].

Под психофизиологической совместимостью следует понимать соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п. Следовательно, психофизиологическая совместимость зависит от целого ряда факторов: это и чисто физические и физиологические особенности (рост, сила, выносливость, здоровье и пр.), это и особенности процессов восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций и др.

Социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках членов спортивного коллектива, единстве ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на особенностях социального типа поведения, отношениях к выполняемой деятельности, товарищам по команде и т.д.

Для определения совместимости экипажа в гребле академической было проведено анкетирование среди украинских тренеров по академической гребле. Оценивалась совместимость: психологическая (надежность гребца и его психологическая устойчивость, умение приспособливаться к другим членам экипажа, взаимоотношения гребца и тренера), функциональная (уровень тренированности, результат прохождения дистанции в одиночке, специализация гребца (спринтер, стайер)), морфологическая (рост, вес гребца, физические данные гребца) и техническая (сходство в технике с остальными членами экипажа, совместимость темпа, совместимость ритма в движении). Полученные результаты позволили определить значимость совместимости при комплектовании экипажа в гребле академической (табл. 1).

Таблица 1

Определение значимости принципов совместимости в экипаже в гребле академической по данным экспертного опроса (n=17)

Принцип совместимости	Средний балл	Сумма баллов	Ранг
Психологический	2,65	45	3
Функциональный	1,82	31	1
Морфологический	3,53	60	4
Технический	2	34	2

Необходимо учитывать в первую очередь функциональную и техническую совместимость (31 и 34 бала соответственно), а затем психологическую и морфологическую (45 и 60 баллов соответственно). При этом, эксперты определили, что при комплектовании экипажа, в первую очередь, необходимо учитывать сходство в технике с остальными членами экипажа, уровень тренированности, надежность гребца и его психологическую устойчивость, весоростовые данные (табл. 2).

Каждый принцип совместимости имеет особое значение, так как академическая гребля представляет собой технически сложный вид спорта, требующий от спортсменов точной координации в работе почти всех мышечных групп. Командная техника гребли характеризуется одновременностью действий всех спортсменов. Гребцы включены в единую систему движений, где чрезвычайно трудно оценить эффективность деятельности одного гребца изо-

лированно от команды, что отличает греблю академическую от других командных видов спорта [3].

Таблица 2

Определение значимости компонентов принципов совместимости в экипаже в гребле академической по данным экспертного опроса (n=17)

Принцип совместимости	Средний балл	Сумма баллов	Ранг
Принцип технической совместимости			
Сходство в технике с остальными членами экипажа	1,65	25	1
Совместимость ритма	2	32	2
Совместимость темпа	2,35	39	3
Принцип функциональной совместимости			
Уровень тренированности	1,41	23	1
Результат прохождения в одиночке	1,70	26	2
Место в экипаже	2,88	47	3
Принцип психологической совместимости			
Умение приспосабливаться к другим членам экипажа	1,94	32	2
Надежность гребца и его психологическая устойчивость	1,29	19	1
Косвенные факторы (взаимоотношения гребца и тренера)	2,76	45	3
Морфологический принцип			
Рост гребца	1,12	18	1
Вес гребца	1,94	31	2
Длина туловища	2,94	47	3

Выводы. Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в гребле академической зависит от ряда факторов, одним из которых является совместимость гребцов в одном экипаже. При формировании командной лодки в гребле необходимо учитывать функциональную, техническую, психологическую и морфологическую совместимость. Это позволит рационально рассадить спортсменов и выйти на модельный спортивный результат на запланированных соревнованиях.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.В. Кулагина. - Омск: СибГАФК, 2001. - 110 с.
2. Девяткина Е.Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: канд. дис. / Девяткина Е.Ю. - Омск, 2005. - 140 с.
3. Коженкова А. Модельные характеристики соревновательной дистанции 2000 м в гребле академической / А. Коженкова Мир спорта. – Минск, 2014. - № 2(55). – С.12-16.
4. Коломейцев, Ю.А. Роль социально-психологической совместимости в достижении спортивных результатов / Ю.А. Коломейцев // Вестник Черниговского национального педаго-

- гического университета. Вып. 98. Том 4. Серия Педагогические науки. Чернигов, 2012. – С. 15–18.
5. Шинкарук О. Обгрунтування підходу до формування екіпажів у веслуванні академічному / О.А.Шинкарук, О.О. Яковенко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2014. - №1. – С. 29-33.
 6. Яковенко Е.О. Разработка нового похода к формированию экипажей в гребле академической / Е.О.Яковенко // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Межд. научно-практич. конференции: в 3 ч. – Минск, 2014. – Ч.1. – С.211-214.

СИТУАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ИНТЕГРАЦИИ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КОЗИН В. В.

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия**

Аннотация. Игровая деятельность в соревновательных условиях представляет собой сложную систему с формализованной структурой. Интегративная функция ситуационного подхода раскрывает сущность игровой соревновательной деятельности, предполагая выбор методов и средств тактико-технической подготовки с выявленными переменными конкретной игровой ситуации.

Ключевые слова: ситуация, техника, тактика, деятельность, игра.

Abstract. Game activity in competitive is a complicated system with a formalized structure. Integrative function of the situational approach reveals the essence of competitive activity, suggesting the choice of methods and drills of tactical and technical training to the identified variables specific game situation.

Keywords: situation, technique, tactics, activities, game.

Введение. В настоящее время существует множество концепций в теории игровой деятельности. В одном из направлений игра, прежде всего, связана с развитием человека и его подготовкой к определенному виду деятельности. Потребность в игре рассматривается как избыток сил, не израсходованных в жизни, источник смысловой и ценностной форм активности [9]. Среди недостатков этой концепции является то, что она указывает на смысл игры, при этом не учитывается целеориентация субъекта.

Например, ребенок, играющий в «кубики», произвольно стремится наполнить свою игру смыслом, переставляя предметы в разных положениях, находя наиболее устойчивую или неустойчивую комбинацию фигур, сопоставляет цвета, стороны кубиков, возможность их сочетания и т.д. Если прагматически оценивать игру в кубики, то, действительно, смысл игры становится ценностью, значимостью или характеристикой полезности для ребенка. Но, с другой стороны, с позиций семантики, смысл является лишь информацией о предмете, а значимость – обозначенным предметом. В данном случае смысл выступает как объективная сущность, и имеющая смысл игра, на самом деле, может не иметь значения, оставаться просто игрой, а не средством развития.

Противоположной является концепция, в которой игра – это потребность в вооруженности, т.е. вспомогательная потребность в накоплении и совершенствовании средств удовлетворения своих потребностей [9]. Однако и в этом случае мы сталкиваемся с противо-

речем, в котором удовлетворение потребностей выступает как продукт игровой деятельности. В то время как игра сама по себе не продуктивна.

Теория Л.С. Выготского предполагает, что в детском возрасте игра является единственной возможностью для реализации своих действий в моделируемых ребенком ситуациях. Так как в реальной жизни нет возможности осуществить потребности и желания индивида, то при помощи игры ребенок выполняя определенную роль и, придавая окружающим предметам значения, реализует уже созревшие, но не получившие применения в жизни функции действия. В игре дети воспроизводят отношения взрослых в трудовой и общественной жизни [1, 3].

Согласно общему направлению данных теорий субъект в игре начинает придавать предметам контекстуально-обусловленные воображаемые свойства, замещая ими реальные объекты. Известный социолог Е. Хейзинга представляет игру как высшее проявление человеческой сущности. В основе развития истории лежит развитие культуры, которая основывается на игре, а культура не рождается в игре, она начинается как игра [12].

Представители фрейдистских теорий интерпретируют игру как возможность убежать от суровой жизненной реальности, перевоплощаясь в того кем быть в жизни не представляется возможным. Человек «надевает на себя маску» исполняя роль, при этом переживает и «выплескивает» эмоции. Игра становится выражением недостаточности и неполноценности индивида, превращаясь из средства подготовки к жизни в возможность от нее (жизни) убежать [2].

Происхождение игры связано не только с действием «врожденных инстинктивных сил», а с вполне определенными условиями социальной жизни. Сущность человека не сводится исключительно к его биологической стороне или к совокупности общественных отношений, она биосоциальна. В то же время данные современной физиологии и других естественных наук не позволяют забыть о биологической стороне игры, которая представляет собой инстинкт глубокого физиологического смысла, так или иначе сопровождающий развитие организма до окончательного полового созревания. Но как бы не менялась игра с возрастом играющего, эти изменения не дают оснований для противопоставления детской и взрослой игр. Принципиальная основа игровой деятельности с возрастом не меняется, хотя, конечно, есть игры, в которые играют только дети, а есть игры, для детей и подростков в силу их малого возраста недоступные [1].

Анализируя представленные теории можно заключить, что их авторы рассматривают порождение игры через призму «социальных отношений», «убегания от жизни», «избытка сил», и т.д. Прослеживается как биологический взгляд на ее происхождение и развитие, так и социальные, или средовые, факторы.

С введением в игровую деятельность мотива, происходит ориентация не на сам процесс, а на результат и удовлетворение потребностей и игра переходит в другую категорию, близкую к состязательной. Следствием будет являться формирование пугнических потребностей (т.е. потребностей в соревновательной деятельности).

Методы: анализ научно-методической литературы; синтез информации.

Анализ результатов исследования. Основными отличительными признаками соревновательной деятельности являются мотив, цель и результат. Например, в спортивных играх логическим завершением технико-тактических действий будет попадание мяча в кольцо, ворота и т.д., т.е. определенный результат. После этого спортсмен осознает свое превосходство над соперником, чувствует моральное удовлетворение в связи с затраченными для этой цели физическими и интеллектуальными возможностями. И в тоже время взятие ворот это цель игры, исключив которую игра теряет свой смысл и мотив [4].

Отсюда соревновательная деятельность (соревнование) выступает звеном игры. К примеру, баскетболисты относятся к своей деятельности как к игре до тех пор, пока не столкнутся с реальными ситуациями, которые предполагают появление задач, целей и мотива деятельности направленного на преодоление сопротивления противоборствующих игроков [8, 10]. В этих условиях мотив деятельности, направленный на процесс, переключается на мотив деятельности направленный на результат. Но при этом, соревнование также является лишь отдельной категорией находящейся внутри игры.

Надо отметить, что возможность перехода из игровой деятельности в категорию соревнования происходит за счет восприятия информации субъектом об игровых ситуациях. Изменение мотива деятельности от процесса к результату, отражается в условиях игровой ситуации.

В данном случае важно подчеркнуть значимость ситуационного подхода, основной задачей которого является обучение и непосредственное управление ситуациями. При этом ситуация выступает как совокупность обстоятельств, положение, обстановка. Ситуация – это то, что создаёт систему и предшествует ей, а также то, что определяет состояние системы и наличествует в ней, приводит к распаду системы или её преобразованию. В определенном смысле ситуационность противостоит системности как выражению устойчивости, стабильности, структурированности, ясной дифференцированности, определенности, граничности, выделенной детерминированности. С другой стороны, системность может быть оценена как особое проявление устойчивой, стабильной определенной ситуации [5, 11].

Проявление игровой деятельности в соревновательных условиях представляет сложную систему, имеющую формализованную структуру и характерные особенности.

При исследовании сложной системы возникают задачи, относящиеся не только к экстремальным условиям соревнований и к специфической деятельности субъекта – спортсмена, но и к закономерностям функционирования этой системы в целом.

Рассмотрение «общесистемных» вопросов невозможно без углубления в конкретные аспекты действия и противодействия субъекта. Главным образом представляют интерес те действия, которые определяют их зависимость от действий соперника или непосредственно влияют на эффективность деятельности.

Исходя из этого, ситуационный подход выполняет интегративную функцию игровой и соревновательной деятельности как на системном, так и на субъектно-ценностном уровне – тактико-техническая деятельность в соревновательных ситуациях. В данном случае игровые параметры качественно раскрывают динамические характеристики соревновательной деятельности спортсменов.

Выводы. На наш взгляд, интеграция принципов ситуационного подхода в теорию и методику игровых видов спорта позволит реализовать направление по оптимизации регистрации, анализа тактико-технических действий спортсменов и определению интегральных динамических характеристик, а также установлению субординационных отношений между структурой соревновательной деятельности и структурой управления тактико-техническими действиями спортсменов.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – М., 2001. – 576 с.
2. Бэкхерст, Д. К вопросу об эволюции теории деятельности / Д. Бэкхерст // Культурно-историческая психология. М., 2006. – №4. – С. 13–17.
3. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – Т. 6. – С. 62-76.

4. Гераськин, А. А. Деятельностный подход как метод анализа и совершенствования подготовки спортсменов игровых видов спорта / А. А. Гераськин, В. В. Козин, А. В. Родионов // Материалы VI международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2010. – С. 270-272.
5. Губко, М. В. Теория игр в управлении организационными системами / М. В. Губко, Д. А. Новиков. – М., 2005. – 138 с.
6. Ершов, П. М. Потребности человека / П. М. Ершов // М.: Мысль. – 1990. – Т. 364. – С. 51.
7. Козин, В. В. Моделирование и алгоритмизация технико-тактической деятельности спортсменов на основе ситуационной декомпозиции / В. В. Козин, Г. С. Лалаков // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков, 2011. - №3. – С. 53-56.
8. Козин, В. В. Методология ситуационного подхода в технико-тактической подготовке спортсменов игровых видов / В. В. Козин, С. А. Кугаевский, А. В. Зыков // Омский научный вестник. – 2014. – Вып. 2 (126). – С.183–186.
9. Новиков, А. М. Методология игровой деятельности / А. М. Новиков. – М., 2006. – 48 с.
10. Портных, Ю. И. Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1. - С. 85-88.
11. Солодухо, Н. М. Манифест ситуационного движения / Н. М. Солодухо // Фундаментальные исследования. – № 8. – 2005. – С. 87-88.
12. Хейзинга, Й. Homo Ludens. Опыт исследования игрового момента в культуре / Й. Хейзинга // Самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в современной обществе. – М.: Политиздат, 1991. – С.80.

СОВРЕМЕННЫЙ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ: МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ И БИАТЛОНЕ

КОРЯГИНА Ю.В.

**Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
 Омск, Россия**

Аннотация. В статье представлены результаты анализа англоязычных источников информации 2010-2015 гг (статьи, материалы конференций, тезисы докладов) по проблеме технико-тактической подготовки в лыжных гонках. Техника квалифицированных лыжников, как правило, сочетает одновременно и мощность и экономичность. Рациональное применение различных вариантов техники передвижения при прохождении соревновательных дистанций способствует экономии сил, энергозатрат и повышению общей производительности.

Ключевые слова: лыжные гонки, биатлон, технико-тактическая подготовка.

Abstract. The article presents the results of the English sources information analysis of 2010-2015 (articles, conference papers, abstracts) on the issue of technical and tactical training in skiing. Technique qualified skiers usually combines both power and efficiency. Rational uses of different options art movements during the passage of competitive distances promote economy forces, energy costs and improve overall performance.

Keywords: cross-country skiing, biathlon, technical and tactical training.

Введение. В настоящее время наблюдается стремительное развитие лыжного спорта, вызванное совершенствованием инвентаря, новыми способами подготовки лыжных трасс,

введением в программу соревнований спринтерских дисциплин [1]. Повышение соревновательных скоростей привело к изменению биомеханических параметров лыжных ходов, что вызвало интерес ученых к анализу техники и поиску оптимальных вариантов прохождения различных соревновательных дистанций в лыжных гонках и биатлоне.

Методы. Осуществлялись поиск и сбор источников информации за 2010-2015 гг. (статьи, материалы конференций, тезисы докладов, журналы). Найденные источники переводились на русский язык и подвергались научному редактированию и анализу.

Результаты и их обсуждение. Современный лыжный спорт характеризуется большой вариативностью техники передвижений, используемых в одной гонке [2]. Есть два основных лыжных стиля: коньковый и классический. В рамках одного стиля во время одной гонки лыжник может применять различные лыжные ходы и множество переходов между ними. Эффективный выбор варианта техники может считаться в том случае, если он соответствует рельефу трассы и скорости, с которой передвигается лыжник [1-5]. Частота смены ходов усложняет передвижение. Е. Андерсон отмечает, что в среднем количество изменений хода в течение гонки на 1,43 км составляет 29,1 раз [3]. Для поддержания высокой средней скорости гонки, лыжнику необходимо сочетание таких качеств, как развиваемая мощность и в то же время экономичность. В настоящее время имеется известный набор лыжных ходов, используемых элитными лыжниками на соревновательных дистанциях. Классический стиль представлен следующими лыжными ходами.

Diagonal Stride (DS) [2] - попеременный двухшажный ход. Специалисты университета штата Колорадо, Шведского научно-исследовательского центра зимних видов спорта и Центрального Шведского университета изучили колебания силы и механической энергии при передвижении попеременным двухшажным ходом на лыжероллерах. Авторы показали, что попеременный двухшажный ход биомеханически явно отличается от ходьбы и бега тем, что большая часть кинетической энергии при попеременном двухшажном ходе теряется из-за сопротивления лыжероллеров [6].

Double Poling (DP) [2] - одновременный бесшажный ход. Данный ход используется как в классическом, так и в коньковом стиле передвижения. Его относят к скоростно-силовым ходам. Наиболее взрывные лыжники могут развивать максимальную силу в одновременном бесшажном ходе, достигающую 430 Н в течение 0,05 секунд [1]. Этот ход вызывает наибольший интерес ученых. Так, исследование специалистов Норвежского университета науки и технологий показало, что в одновременном бесшажном ходе большинство энергии производится в основных частях тела (бедра, плечи и туловище). Хотя различные сегменты проявляют различную роль в фазах отталкивания и скольжения, относительная мощность движений, в течение всего цикла лыжного хода, остается равномерно распределенной в верхней и нижней части тела и не зависит от интенсивности передвижения [7]. Ученые Центрального Шведского университета изучили влияние предварительного высоко интенсивного передвижения одновременным бесшажным ходом на последующие характеристики попеременного двухшажного лыжного хода. Высокая интенсивность одновременного бесшажного хода вызывает значительно более высокую активацию мышц рук одновременно с трехкратным увеличением силы отталкивания палками. Однако, это не влияет на перераспределение силы отталкивания палками и угла сгибания стопы, характеристик цикла и кардиореспираторных показателей в течение последующего передвижения попеременным двухшажным ходом [8].

Kick Double Poling (KDP) [5] - одновременный одношажный ход. В течение каждого скользящего шага выполняется одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой) [2].

Коньковые ходы. Offset Skate - G2 - одновременный двухшажный коньковый ход (вариант передвижения в подъем) [2] или V1 [9,10]. Обе лыжи ставят под углом около 40° к нап-

равлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Специалисты Норвежского университета науки и технологий исследовали эффективность техники одновременным двухшажным коньковым ходом (вариант в подъем) при передвижении с отталкиванием ведущей и неведущей по функциональной асимметрии (левой или правой) стороной. Отмечено большее превосходство при отталкивании ведущей по функциональной асимметрии стороной и это смещение увеличивается при увеличении интенсивности. Эффективность техники при отталкивании ведущей, сильной стороной остается стабильной при передвижении с различной интенсивностью. В то время как эффективность техники неведущей по силе стороной снижается [12].

Double Time - G3 - одновременный одношажный коньковый ход [2] или V2 [9,10]. Состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками.

Single Time - G4 - одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант) [2] или V1 [9,10]. При равнинном варианте одновременного двухшажного конькового хода, из-за более высокой скорости, отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Free Skate - G5 – попеременный коньковый ход без отталкивания палками [2]. Данный ход используют на равнинной местности, его также относят к скоростно-силовым вариантам техники. При передвижении данным ходом спортсмен развивает силу отталкивания ногами больше 1600 Н [1]. Ученые университета Амстердама сравнили физиологические и биомеханические параметры при передвижении попеременным коньковым ходом без отталкивания палками с махами (техника “качели”) и без махов руками (техника “блокировка”). При передвижении техникой “блокировка” снижение проявляемой лыжником силы компенсируется повышением силовой эффективности и одинаковой длиной цикла на низкой скорости. При передвижении техникой “качели” на самой высокой скорости увеличивается длина цикла и снижается метаболический стресс [13].

Cornering techniques – G6 [2] полуконьковый ход. В последнее время быстрые лыжники более широко используют технику, ускоряющую прохождение поворота [1].

Jump skate [2] - вариант одновременного двухшажного хода при передвижении на высокой скорости в подъем. Обычно используется на крутых подъемах, при ускорении лыжник увеличивает скорость цикла при сохранении длины цикла. Однако, скорость работы в подъем часто предъявляет слишком большие требования к слабым лыжникам, делая типичных “Аут сайдеров спринта” [1].

Как в классическом, так и в коньковом стиле высокие скорости предъявляют более высокие требования к мощности, чтобы увеличить длину цикла. Одной из важных стратегий для повышения продолжительности цикла является эффективное отталкивание палками [1]. Более высококвалифицированные лыжники используют более высокую долю скоростных ходов [3], длина цикла движений, как правило, больше у более быстрых лыжников [11].

Скорость, достигаемая в соревнованиях на выносливость, зависит от целого ряда физиологических и механических факторов. Одним из них является экономичность, определяемая как сумма затраченной энергии на единицу скорости. Данное понятие рассматривается учеными в различных видах спорта [14]. Также в настоящее время ученые во всем мире проводят исследования кинематики различных лыжных ходов, используя при этом современное научное оборудование: гироскопы, акселерометры, видео анализ. Данные методики позволяют выделить отдельные фазы движений, общие, а также индивидуальные особенности техники, связанные с антропометрическими характеристиками, уровнем подготовленности и функциональными асимметриями спортсменов [2, 10, 12].

Выводы. Таким образом, современная техника лыжных ходов, особенно техника в спринте высокоэффективна, но крайне энергозатратна и требует отличной физической подготовленности. Выбор хода лимитируется принципом рациональности – применяется ход, при котором в данный момент времени спортсмен, проявляя наибольшую скорость, демонстрирует высокую экономичность. Техника квалифицированных лыжников, как правило, сочетает одновременно и мощность и экономичность. Рациональное применение различных вариантов техники передвижения при прохождении соревновательных дистанций способствует экономии сил, энергозатрат и повышению общей производительности. Высокие требования к технической и скоростно-силовой подготовке лыжников, способности быстро перестраивать технику движений, модернизировать лыжные, особенно коньковые ходы, делает современные лыжные гонки не только видом спорта на выносливость, а одновременно и скоростно-силовым и ситуационным видом.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Sandbakk, Ø. A Reappraisal of Success Factors for Olympic Cross-Country Skiing / Ø. Sandbakk, H. Holmberg // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. – 2014. – 9. – P. 117-121.
2. Marsland F. Identification of Cross-Country Skiing Movement Patterns Using Micro-Sensors / F. Marsland, K. Lyons, J. Anson, G. Waddington, C. Macintosh, D. Chapman // *Sensors*. - 2012. - 12. – P. 5047-5066; doi:10.3390/s120405047
3. Andersson E. Analysis of sprint cross-country skiing using a differential global navigation satellite system / E. Andersson et al. // *Europe J. Appl. Physiology* -2010. – V. 110. – P. 585–595.
4. Lindinger S.J. How do elite cross-country skiers adapt to different double poling frequencies at low to high speeds? / S.J. Lindinger, H.C. Holmberg // *Europe J. Appl. Physiology*. – 2011. - V. 111. – P. 1103–1119.
5. Lindinger S.J. Control of speed during the double poling technique performed by elite cross-country skiers / S.J. Lindinger, T. Stöggl, E. Müller, H.C. Holmberg // *Med. Science Sports Exercercise*. – 2009. – V. 41. - P. 210–220.
6. Kehler, A. L. Forces and mechanical energy fluctuations during diagonal stride roller skiing; running on wheels? / A.L. Kehler, E. Hajkova, H. Holmberg, R. Kram // *The Journal of Experimental Biology*. – 2014. – 217. – P. 3779-3785.
7. Danielsen, J. Joint-specific power contribution at increasing double poling intensities / J. Danielsen, Ø. Sandbakk, G. Ettema // 19th annual ECSS Congress Amsterdam/The Netherlands, July 2-5 2014. – P. 23-24.
8. Björklund, G. The effects of prior high intensity double poling on subsequent diagonal stride skiing characteristics / G. Björklund, H.Holmberg, T. Stöggl // *SpringerPlus*. – 2015. – V. 4:40. - DOI 10.1186/s40064-015-0796-y
9. Stöggl T. Double-push skating versus V2 and V1 skating on uphill terrain in cross-country skiing /T. Stöggl, W. Kampel, E. Müller, S. Lindinger // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2010. -V. 42(1). – P. 187-196.
10. Stöggl T. Do anthropometrics, biomechanics, and laterality explain V1 side preference in skiers? /T. Stöggl, K. Hébert-Losier, H.C. Holmberg // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2013. - 45(8). –P.1569-1576.
11. Sandbakk O. Analysis of a sprint ski race and associated laboratory determinants of world-class performance / O. Sandbakk et al. // *Europe J. Appl. Physiology*. - 2011. – V. 111. – P. 947–957.

12. Thorrud, S. Do laterality and strength asymmetry relate to preferred side in the cross-country skiing g2 skate technique? / S. Thorrud, B. Welde, Ø. Sandbakk // 17th annual ECSS Congress Bruges/BEL, July 4-7 2012. - http://www.ecss-congress.eu/2012/images/PDF_Files/FINPRO_Bruges2012_Final_Version_2.pdf
13. Hegge, A. Physiological and biomechanical analysis of the arm swing in roller ski skating / A. Hegge, G. Ettema, J. De Koning, O. Sandbakk // 18th annual ECSS Congress Barcelona/Spain, June 26-29 2013. – P. 301.
14. Losnegard, T. No differences in O2-cost between V1 and V2 skating techniques during treadmill roller skiing at moderate to steep inclines. / T. Losnegard, H. Myklebust, J. Hallén // Journal Strength Cond Res. - 2012 May; 26(5). – P.1340-1347.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

КУЗНЕЦОВ С.А., ДАУЛЕТШИН И.И., КУЗНЕЦОВА З.М.

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов,
 Набережные Челны, Россия

Аннотация. Отбор юных спортсменов является одним из ключевых разделов в подготовке резерва для спорта высших достижений. В статье проанализированы показатели физического развития детей, занимающихся спортивной гимнастикой. Получены экспериментальные данные, позволяющие повысить эффективность отбора в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортсмены, гимнасты, отбор, физическое развитие, модельные характеристики.

Abstract. Selection of young sportsmen's is one of the key points in the preparation of reserve for supreme achievements sport. In this paper, physical development indices for children pursued in artistic gymnastics are analyzed. The experimental data, allowing to raise the efficiency of selection in artistic gymnastics have been obtained.

Key words: sportsmen, gymnasts, selection, physical development, model descriptions.

Введение. Научное обоснование и реализация системы отбора и спортивной ориентации является одной из основных теоретических, прикладных, педагогических и медико-биологических проблем подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации [3,5]. Сложившуюся в России гимнастическую систему и технологию подготовки, как считает Л. Я. Аркаев [1], необходимо постоянно совершенствовать в соответствии с тенденциями развития мировой гимнастики, за которыми нужно внимательно следить и анализировать. Следует отметить, что данное положение в полной мере относится и к технологии отбора и спортивной ориентации в гимнастике.

В настоящее время можно выделить следующие причины необходимости совершенствования методики отбора и спортивной ориентации юных гимнастов на различных этапах подготовки. Во-первых, сдвиг в сторону более ранних сроков начала занятий многими видами спорта, что уменьшает приток детей в гимнастику и, соответственно, резко ограничивает границы спортивного перспективного отбора. Во-вторых, в системе подготовки гимнастов на протяжении последних двух десятилетий просматривается стремление как можно раньше достигать высоких результатов за счёт ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса. В-третьих, в настоящее время практически все соревнования по спортивной гимнастике среди детей проводятся по утверждённым Федерацией спортивной гимнас-

тики России обязательным программам, представляющие собой набор обязательных элементов на каждом виде гимнастического многоборья, который гимнаст в зависимости от разряда должен выполнить и соединить по своему усмотрению. Данное новшество более усложняет практику спортивного отбора, потому что не каждый ребёнок способен овладеть обязательными программами соответствующего разряда на всех шести видах многоборья за промежуток времени, установленный Единой Всероссийской спортивной классификацией. В-четвёртых, нельзя не отметить то, что принятые в последнее время правила по спортивной гимнастике позволяют участвовать в соревнованиях гимнастам, специализирующимся в отдельных видах многоборья [7].

Результаты Олимпиады-2004 в Афинах показали, что успеха, особенно у мужчин, добились гимнасты-«специалисты». По мнению автора, в ближайшем обозримом будущем позиция Международной федерации гимнастики (FIG) вряд ли изменится, и это следует учитывать всем национальным федерациям при разработке стратегии и тактики долгосрочной подготовки гимнастов.

Все вышесказанное определяет необходимость изучения физического развития юных гимнастов, так как данный показатель имеет большое значение в практике физического воспитания, позволяет решать вопросы, связанные со спортивной ориентацией и отбором, регламентировать характер, объём и интенсивность применяемых физических нагрузок.

Методы. Применялись следующие методы исследования: антропометрия; тестирование специальной физической подготовленности (СФП); тестирование специальной технической подготовленности (СТП); методы математико-статистической обработки данных.

Исследование юных гимнастов проводилось на базе отделения спортивной гимнастики МАОУ ДОД «ДЮСШ «Яр Чаллы» г. Набережные Челны. У них общепринятыми методами регистрировали длину (ДТ) и массу тела (МТ), окружность грудной клетки (ОГК). Уровень и характер физического развития гимнастов 9–10 лет определялся по следующим показателям:

- по данным антропометрических измерений: длине тела, массе тела и окружности грудной клетки;
- по данным выписок из поликлинических детских карточек: длине и массе тела при рождении, длине и массе тела в 1 год.

Для дальнейшего сравнения показателей физического развития гимнастов 9–10 лет (ДТ, МТ, ОГК, показателей при рождении и в возрасте одного года) с аналогичными показателями в популяции были использованы средние арифметические величины соответствующих возрастно-половых групп, взятые из таблиц стандартов [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительная оценка изучаемых показателей позволяет констатировать следующее:

- показатели ДТ, МТ, МТ при рождении, ДТ в 1 год, МТ в 1 год гимнастов 9–10 лет отстают от таковых в популяции, а показатели ОГК и ДТ при рождении – превышают. По нашему мнению, полученные данные ОГК юных гимнастов во многом обусловлены влиянием спортивной тренировки;
- данные физического развития при рождении и в возрасте одного года гимнастов 10-летнего возраста недостоверно отстают от аналогичных данных, полученных на 9-летних гимнастах;
- индекс Брока у гимнастов имеет отрицательное значение, что объясняется направленностью отбора в спортивной гимнастике.

Использование метода сигмальных отклонений для статистического анализа итогов наблюдений позволило выделить два уровня физического развития, преимущественно встречающихся у гимнастов 9–10 лет: «средний» и «ниже среднего».

При оценке параметров физического развития у гимнастов 9-летнего возраста значительное число показателей было отнесено в пределы диапазона «средний». Большинство значений каждого параметра физического развития у гимнастов 10-летнего возраста, кроме МТ и ДТ в 1 год, также попало в диапазон средних величин.

Среди обследованных гимнастов 10 лет при оценке МТ средние параметры были зарегистрированы у 31,2 % занимающихся, ниже средних – у 68,8 % занимающихся. 10-летние гимнасты по ДТ в 1 год средние параметры имеют в 43,8% случаев, ниже средних – в 56,2 % случаев.

У гимнастов 10-летнего возраста по сравнению с гимнастами 9 лет наблюдается тенденция увеличения количества лиц со значениями параметров физического развития в пределах «ниже среднего». Данный факт позволяет говорить о том, что среди гимнастов, тренирующихся по программе III разряда больше занимающихся с ретардированным характером физического развития в отличие от гимнастов с I юношеским разрядом.

Полученные в результате нашего исследования показатели физического развития юных гимнастов, а также показатели их специальной физической и технической подготовленности были подвергнуты корреляционному анализу.

У гимнастов 9 лет достоверные значения корреляции выявились в следующих парах:

ДТ в сочетании с результатами тестов «высокий угол» ($r = -0,54$), «спичак» ($r = -0,69$), «подъем силой» ($r = -0,70$), «горизонтальный вис сзади» ($r = -0,61$) и СТП на перекладине ($r = -0,58$); МТ в сочетании с результатами тестов «спичак» ($r = -0,53$), «подъем силой» ($r = -0,56$), «круги двумя» ($r = -0,53$), СТП на коне-махи ($r = -0,53$), кольцах ($r = 0,58$) и перекладине ($r = -0,72$); ОГК в сочетании с тестом «высокий угол» ($r = -0,56$), СТП на кольцах ($r = 0,54$) и перекладине ($r = -0,73$); ДТ при рождении в сочетании с лазаньем по канату ($r = -0,72$); МТ при рождении в сочетании с лазаньем по канату ($r = -0,54$), количеством кругов ($r = 0,62$), СТП на коне-махи ($r = 0,53$) и общей СТП ($r = 0,53$); ДТ в 1 год в сочетании с горизонтальным висом сзади ($r = -0,57$); МТ в 1 год в сочетании с прыжком в длину с места ($r = 0,80$) и СТП на кольцах ($r = 0,69$).

У 10-летних гимнастов достоверные значения корреляции наблюдались в следующих парах:

ДТ в сочетании с результатами тестов «прыжок в длину с места» ($r = -0,53$), «лазанье по канату» ($r = 0,73$) «высокий угол» ($r = -0,66$), «спичак» ($r = -0,65$), «подъем силой» ($r = -0,63$), «круги двумя» ($r = -0,58$), «стойка на руках» ($r = -0,59$), СТП на вольных упражнениях ($r = -0,56$), коне-махи ($r = -0,63$), перекладине ($r = -0,52$) и общей СТП ($r = -0,52$); МТ в сочетании с результатами тестов «прыжок в длину с места» ($r = -0,54$), «лазанье по канату» ($r = 0,78$) «высокий угол» ($r = -0,72$), «спичак» ($r = -0,60$), «подъем силой» ($r = -0,65$), «круги двумя» ($r = -0,62$), «стойка на руках» ($r = -0,63$), СТП на вольных упражнениях ($r = -0,59$), коне-махи ($r = -0,67$), перекладине ($r = -0,53$) и общей СТП ($r = -0,53$); ОГК в сочетании с результатами тестов «прыжок в длину с места» ($r = -0,65$), «лазанье по канату» ($r = 0,88$) «высокий угол» ($r = -0,87$), «спичак» ($r = -0,65$), «подъем силой» ($r = -0,82$), «горизонтальный вис сзади» ($r = -0,70$), «круги двумя» ($r = -0,71$), «стойка на руках» ($r = -0,81$), СТП на вольных упражнениях ($r = -0,80$), коне-махи ($r = -0,74$), брусках ($r = -0,70$), перекладине ($r = -0,80$) и общей СТП ($r = -0,78$); ДТ в 1 год в сочетании с результатами тестов «бег на 20 м» ($r = 0,78$), «прыжок в длину с места» ($r = -0,61$), «высокий угол» ($r = -0,51$), «подъем силой» ($r = -0,58$), «горизонтальный вис сзади» ($r = -0,64$), «круги двумя» ($r = -0,58$), «стойка на руках» ($r = -0,66$), СТП на вольных упражнениях ($r = -0,53$), коне-махи ($r = -0,56$), брусках ($r = -0,68$), перекладине ($r = -0,58$) и общей СТП ($r = -0,66$).

Количество выявленных статистически достоверных зависимостей позволяет говорить о том, что у гимнастов 9–10 лет к наиболее значимым показателям, влияющим на их специальную физическую и техническую подготовленность, можно отнести показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки и длины тела в один год.

Выводы. Занимающиеся спортивной гимнастикой отличаются от спортсменов более низким уровнем тотальных параметров тела и характерной, относительно запаздывающей, растянутой по времени динамикой физического развития. Корреляционный анализ показал, что показатели физического развития являются важнейшими критериями при отборе и оценке перспективности занимающихся к занятиям спортивной гимнастикой.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Воронцов, И. М. Пропедевтика детских болезней / И. М. Воронцов, А. В. Мазурин. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб: Фолиант, 2009. – 1008 с.
3. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие [Электронный ресурс] / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/ea0b0b73-c90d-429d-bc0a-0ad37ef19c6a/files/publication.pdf>.
5. Опалев, М. А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов: дис. ... канд. пед. наук / М. А. Опалев. – Волгоград, 2004. – 165 с.
6. Розин, Е. Ю. Методологические аспекты отбора и проблемы спортивного отбора в частности / Е. Ю. Розин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 2–6.
7. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика: эволюция или кризис вида? / В. М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 30–32.
8. Kuznetsova, Z. Indicators of body reserve opportunities for young gymnasts as one of the factors for successful development of initial specialized training / Z. Kuznetsova, I. Dauletshin, S. Kuznetsov // **Baltic Journal Of Sports And Health Sciences**. – 2015. – Vol. 96. – № 1. – P. 31–37.
9. Kuznetsova, Z. M. Selection of young gymnasts using an integrated approach / Z. M. Kuznetsova, I. I. Dauletshin, A. S. Kuznetsov, I. Sh. Mutaeva // **8th Conference of Baltic Society of Sport Sciences «Sport Science for Sports Practice and Teacher's Training»**. – 2015. – P.130–131.
10. Kuznetsova, Z. M. Primary specialized training gymnasts dermatoglyphic signs / Z. M. Kuznetsova, I. I. Dauletshin, S. A. Kuznetsov // **8th Conference of Baltic Society of Sport Sciences «Sport Science for Sports Practice and Teacher's Training»**. – 2015. – P.131–132.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ПО
КИНЕМАТИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В
ОПОРНОМ ПРЫЖКЕ «ПЕРЕВОРОТ»****КРУПЕНЯ С.В.****Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. В статье представлены разработанные автором критерии оценки технической подготовки квалифицированных гимнасток на основе дифференцированного и комплексного подхода с применением специальных программ совершенствования техники выполнения опорных прыжков и контроля выполнения отдельных фаз опорного прыжка на прыжковом столе.

Ключевые слова: критерии оценки техники, кинематические показатели, опорный прыжок типа «переворот», квалифицированные гимнастки, совершенствование техники, техника двигательных действий.

Abstract. Criteria for assessing technology gymnasts qualified for the kinematic parameters of motor actions in the vault "Handspring". Krupenya S.V. Criteria for qualified female gymnast's technique assessing about the kinematic parameters of their motor actions in the "handspring" vault. The article presents the criteria developed by author for evaluating of qualified female gymnast's technical training on the basis of differentiated and integrated approach to the use of special programs for the improvement vault technique and monitor the performance of the separate vault phases on the vaulting table.

Key words: criteria of technique assessment, kinematic parameters, "handspring" vault, qualified female gymnasts, technique improving, technique of motor actions.

Введение. Система современной спортивной тренировки должна быть направлена на ориентацию тренировочного процесса с учетом прогнозируемой модели соревновательной деятельности, в основе которой – индивидуальные особенности спортсменов [7], а учебно-тренировочный процесс должен быть организован так, чтобы стимулировать биомеханически рациональные направления в совершенствовании спортивно-технического мастерства [3].

Согласно классификационной программе Международной федерации гимнастики (FIG), гимнасты и гимнастки должны обязательно исполнять два прыжка с различной второй фазой полета. Также изменился подход к начислению сложности за прыжки: разница в оценках между простыми и сложными прыжками существенно увеличилась. В связи с этим произошел значительный прогресс в сложности исполняемых гимнастами опорных прыжков в техническом отношении, что в свою очередь, выдвинуло на первый план проблему совершенствования их техники.

Анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта показали, что многие специалисты в спортивной гимнастике [4, 6] уделяют большое внимание развитию физических качеств гимнасток для улучшения техники выполнения опорных прыжков. Специалисты предлагают использовать различные методические подходы в технической подготовке гимнастов [1]. Специальными исследованиями установлено, что оптимальные методики обучения сложным опорным прыжкам гимнастов должны быть биомеханически обоснованы [5].

В литературных источниках по биомеханике техники опорных прыжков подавляющее большинство данных представлено кинематическими и динамическими характеристиками

техники двигательных действий гимнасток на снаряде «конь» [2]. В то же время возросшие требования к выполнению опорных прыжков, отраженные в правилах соревнований (высота полета гимнастки, дальность приземления, оригинальность и риск выполнения прыжков разного класса трудности), и высокая плотность результатов в борьбе за призовое место обязывают к поиску эффективных путей совершенствования техники двигательных действий.

Методы. Анализ научно-методической и специальной литературы; видеосъемка; биомеханический видеокомпьютерный анализ техники квалифицированных гимнасток в опорных прыжках; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ результатов исследования. Проведенные исследования показали, что полученные данные биомеханических показателей при выполнении опорных прыжков типа «переворот» квалифицированными гимнастками имеют отличительные особенности в отдельных фазах опорного прыжка.

Оценка технической подготовки квалифицированных гимнасток должна осуществляться дифференцированно и комплексно, с применением специальных программ совершенствования техники выполнения опорных прыжков, путем контроля, над выполнением отдельных фаз опорного прыжка. Целью контроля является оценка техники квалифицированных гимнасток по кинематическим показателям их двигательных действий при выполнении опорных прыжков типа «переворот», как в процессе технической подготовки, так и по результатам соревновательной деятельности.

Применение разработанных критериев оценки техники квалифицированных гимнасток по кинематическим показателям их двигательных действий дает возможность определить уровень оценок технической подготовленности квалифицированных гимнасток. Данные уровни оценок возможно использовать для выявления сильных и слабых сторон технической подготовленности квалифицированных гимнасток в целях дальнейшего совершенствования их техники.

Выставление оценки за отдельный кинематический показатель техники двигательных действий квалифицированной гимнастки при выполнении опорных прыжков типа «переворот», позволило определить сильные и слабые стороны в ее технике, что дало возможность дифференцированно осуществлять техническую подготовку, т.е. применять индивидуальный подход к совершенствованию техники квалифицированных гимнасток в отдельных фазах опорного прыжка, результатом чего и стала эффективность разработанных нами специальных программ.

Однако исследования двигательной структуры техники опорных прыжков квалифицированных гимнасток в условиях измененной конструкции снаряда «прыжковый стол», связанные с дальнейшим повышением эффективности управления тренировочным процессом в спортивной гимнастике, в специальной литературе представлены недостаточно – программы технической подготовки гимнасток в опорных прыжках не обоснованы с точки зрения биомеханики их двигательных действий. Недостаточная освещенность проблемы, важность ее для теории и практики спорта определили выбор направления исследования.

Критерии оценки техники квалифицированных гимнасток по кинематическим показателям их двигательных действий в опорных прыжках типа «переворот», представлены в табл..

Критерии оценки техники квалифицированных гимнасток по кинематическим показателям их двигательных действий в опорном прыжке «переворот»

Номер фазы	Название фазы	Показатель		Оценка		
				низкая	средняя	высокая
I	разбег	скорость ОЦМ тела гимнастки в разбеге перед наскоком на мост, м·с ⁻¹		<6,08	6,07–6,47	>6,47
II	наскок на мост	длительность, с		>0,284	0,270–0,284	<0,270
III	отталкивание от моста	длительность, с		>0,125	0,089–0,125	<0,089
		момент отрыва от опоры «прыжкового стола»	скорость ОЦМ тела гимнастки в момент отрыва от опоры моста, м·с ⁻¹	<4,60	4,60–4,89	>4,89
			угол в коленном суставе, град.	<150	150–166	>166
			угол в тазобедренном суставе, град.	<139	139–159	>159
IV	первая фаза полета	длительность, с		>0,266	0,232–0,266	<0,232
V	отталкивание от «прыжкового стола»	длительность, с		>0,226	0,206–0,226	<0,206
		момент отрыва от опоры «прыжкового стола»	скорость ОЦМ тела гимнастки в момент отрыва от опоры «прыжкового стола», м·с ⁻¹	<3,31	3,31–3,68	>3,68
			угол между биозвеньями плечо-туловище, град.	<127	127–139	>139
VI	вторая фаза полета	длительность, с		<0,844	0,844–0,882	>0,882
		высота полета, м		<1,16	1,16–1,37	>1,37
		длина полета, м		<1,95	1,95–2,44	>2,44
VI	вторая фаза полета	угол вылета, град.		<53,7	53,7–66,7	>66,7
		угол поворота на восходящей части траектории, град.		<332,7	332,7–401,5	>401,5
VI	вторая фаза полета «согнувшись»	угол в тазобедренном суставе, град.		>56	50–56	<50
VII	приземление	угол между вертикалью и биозвеном «туловище», град.		>53,9	46,5–53,9	<46,5
		угол в коленном суставе, град.		<71,4	71,4–86,0	>86,0
Общая длительность прыжка, с				>1,733	1,691–1,733	<1,691

Выводы. Разработанные таблицы оценок техники двигательных действий опорных прыжков типа «переворот», по кинематическим показателям, рекомендуется применять в

контроле процесса подготовки к соревнованиям. Уровень технической подготовленности дифференцировать, применяя специальные физические упражнения предложенных специальных программ совершенствования техники опорных прыжков, путем определения кинематических показателей с различными коэффициентами оценок.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болобан В. Долговременные проблемы обучения упражнениям спортивной акробатики / В. Болобан // Наука в олимпийском спорте, 2011. – № 1-2. – С. 75–86
2. Кожевников В.И. Техника и методика разучивания опорных прыжков высшей сложности: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Кожевников. – М.; 1982. – 21 с.
3. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / Лапутин А.Н., Носко Н.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 4. – С. 3–17.
4. Семенов Л.П. К вопросу о толчке руками в опорных прыжках / Л.П. Семенов // Юбилейный сборник науч.-метод. трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания [Рос. гос. акад. физ. культуры, каф. теории и методики гимнастики]. – М., 2002. – С. 82–84.
5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: эволюция или кризис вида? = Sports Gymnastics: Evolution or Crisis? / В.М. Смолевский // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2005. – № 1. – С. 30–32.
6. Худолій О.М. Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О.М., Єрмаков С.С. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2011. – № 5. – С. 3–18, 35–41.
7. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук – К.: Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО МОНИТОРИНГА

ЛИГУТА В.Ф., ЛИГУТА А. В.

Дальневосточный юридический институт МВД России,
 Хабаровск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований физической подготовленности школьников Хабаровского края, проживающих в различных климатических условиях. Установлены наиболее низкие показатели развития физических качеств у школьников, проживающих в северных районах, в южных районах края они проявляются на более высоком уровне. На основе автоматизированного мониторинга разработана методика физического воспитания, направленная на осуществление коррекции отклонений в физической подготовленности школьников, и обеспечивающая повышение уровня их физического состояния и мотивации к двигательной активности.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, мониторинг, коррекция, физическая подготовленность, климатические условия.

Abstract. The article reveals the findings of physical training of school children of Khabarovsk Krai residing in different climatic conditions. The lowest indicators of physical skills are found with schoolchildren residing in northern areas, in the southern areas they are proved to be of higher degree. Based on automated monitoring new methods of physical education have been developed, which are focused on carrying out corrections of deviations in schoolchildren physical training, and also ensure development of their physical condition and motivation level of motion behavior.

Key words: schoolchildren, physical education, monitoring, correction, physical training, climatic conditions.

Введение. Одним из главных факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей и рост заболеваемости, является низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание детей. Проведенные исследования свидетельствуют о недостаточном уровне развития у учащихся школ физических качеств, которые определяют морфофункциональное состояние человека, его физическое здоровье.

В то же время многими учеными установлено, что школьники, проживающие в разных климатогеографических условиях, имеют различный уровень физической подготовленности. Данная особенность характерна и для школьников различных регионов Дальнего Востока России. При этом многие из них не выполняют нормативы по физической подготовленности комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Для того чтобы эффективно осуществлять процесс физического воспитания школьников, с целью дальнейшей коррекции отклонений в физической подготовленности, необходимо получить объективные данные относительно их физического состояния с учетом средовых условий проживания. Такая задача может быть осуществлена на основе мониторинговых исследований, включающих наблюдение за объектом, оценку состояния, предупреждение негативных тенденций развития.

Указанные выше обстоятельства свидетельствуют о необходимости проведения коррекционной работы в процессе физического воспитания школьников на основе использования данных мониторинга, что является весьма важной и актуальной проблемой.

Хабаровский край, являясь частью Дальнего Востока, на территории которого (протяженность с северо-востока на юг-запад составляет 1800 км) осуществлялись наши исследования, характеризуется сложной и экстремальной, экологической и социальной характеристикой, несомненно, влияющей на здоровье и физическое состояние населения, в том числе детей и подростков.

В работе исследовались двигательные способности школьников, проживающих в различных климатогеографических районах Хабаровского края и сравнивались их с нормативами «Президентских состязаний».

Методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; антропометрические измерения; педагогический эксперимент; опрос, методы математической обработки.

Исследование двигательных способностей школьников осуществлялось на основе тестовых упражнений «Президентских состязаний». С помощью специальной компьютерной программы были обработаны и проанализированы результаты тестирования около 2 тысяч школьников 5 классов, в том числе проживающих в северных и южных районах края. Осуществлялся сравнительный анализ результатов тестирования школьников Хабаровского края с нормативами «Президентских состязаний».

В дальнейшем на основе автоматизированного мониторинга была разработана методика физического воспитания, направленная на осуществление коррекции отклонений в физи-

ческой подготовленности школьников, проживающих в различных климатогеографических районах края. Для определения эффективности разработанной методики проводился педагогический эксперимент (сентябрь-май) в общеобразовательных организациях Хабаровского края (в северных и южных районах). В двух контрольных (КГ) и двух экспериментальных группах (ЭГ) было по 24 учащихся 5 классов. Исходные показатели физического состояния школьников КГ и ЭГ на момент исследования не имели существенных различий.

Автоматизированная система мониторинга включала блок сбора информации о физической подготовленности и физическом развитии школьников, компьютерная обработка, создание информационной базы данных, подбор средств и методов физического воспитания школьников с различным уровнем отклонений в развитии физических качеств. Содержание школьной системы автоматизированного мониторинга также позволяло вести всестороннее информационное обеспечение учителей физической культуры, школьников и их родителей.

Распределение учебного времени по физической культуре при трех занятиях в неделю для школьников КГ и ЭГ было одинаковым, в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре средней (полной) общеобразовательной школы. На базовую часть программы отводилось 70 часов, на региональную 32 часа.

В КГ два урока (базовый компонент) и один урок (региональный компонент) были направлены на развитие физических качеств учащихся по общепринятой методике комплексного использования физических упражнений.

Сущность экспериментальной методики заключалась в дифференцированном подборе средств и методов физического воспитания, основанного на результатах мониторинга, позволяющего осуществлять коррекцию отстающих физических качеств школьников, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края.

Для учащихся ЭГ, проживающих на севере Хабаровского края, на основе сравнительного анализа исходных показателей физической подготовленности школьников 5 классов с данными нормативами «Президентских состязаний» была разработана и использовалась методика по повышению уровня отстающих скоростно-силовых, силовых качеств, гибкости и выносливости. Для школьников ЭГ южных районов основу регионального компонента программы составляла методика, направленная на повышение уровня выносливости (мальчики), силы и выносливости (девочки).

Критериями эффективности экспериментальной методики являлись динамика показателей физического развития и подготовленности, выполнение школьниками нормативных стандартов «Президентских состязаний», уровень усвоения специальных физкультурных знаний в области физической культуры, отношение их к занятиям физическими упражнениями.

Анализ результатов исследования. Установлено, что развитие физических качеств в возрастно-половых группах школьников Хабаровского края происходит неравномерно и носит гетерохронный характер. Наиболее низкие показатели развития физических качеств отмечаются у школьников, проживающих в северных районах, в южных районах края они проявляются на более высоком уровне.

Низкий уровень развития скоростно-силовых способностей, силы, гибкости и выносливости отмечен у мальчиков и девочек северных районов края. У их сверстников, проживающих в южных районах, зафиксированы низкие показатели выносливости (мальчики), силы и выносливости (девочки). Анализ результатов контрольных испытаний ЭГ свидетельствует о том, что внедрение коррекционной дифференцированной методики в процесс физического воспитания школьников привело к достоверному улучшению всех исследуемых физических качеств. В результате межгруппового анализа конечных показателей было выявлено преимущество ЭГ в сравнении с КГ ($P < 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности школьников после проведения эксперимента

Показатели	Северные районы		P	Южные районы		P
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
	M ± m	M ± m		M ± m	M ± m	
Мальчики						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23,0 ± 0,3	24,2 ± 0,4	< 0,05	25,2 ± 0,2	27,5 ± 0,4	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	155,4 ± 1,5	164,5 ± 1,7	< 0,05	170,1 ± 1,3	174,1 ± 1,8	> 0,05
Подним. туловища, раз	18,8 ± 0,4	19,9 ± 0,5	> 0,05	23,2 ± 0,4	25,8 ± 0,5	< 0,05
Вис на перекладине, с	20,0 ± 0,5	23,1 ± 0,8	< 0,05	27,9 ± 0,7	28,3 ± 0,7	> 0,05
Наклон туловища, см	7,0 ± 0,4	8,4 ± 0,3	< 0,05	9,3 ± 0,3	9,6 ± 0,2	> 0,05
Бег 1000 м, с	283,0 ± 1,8	268,1 ± 2,7	< 0,05	276,1 ± 2,9	264,8 ± 2,9	< 0,05
Девочки						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14,6 ± 0,2	15,8 ± 0,6	> 0,05	16,2 ± 0,3	17,8 ± 0,4	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	147,1 ± 1,3	152,8 ± 1,5	< 0,05	159,0 ± 1,4	165,5 ± 1,3	< 0,05
Подним. туловища, раз	18,5 ± 0,5	18,7 ± 0,7	> 0,05	23,0 ± 0,4	23,4 ± 0,6	> 0,05
Вис на перекладине, с	16,2 ± 0,3	20,1 ± 0,8	< 0,05	18,3 ± 0,5	24,0 ± 0,5	< 0,05
Наклон туловища, см	9,1 ± 0,4	10,4 ± 0,3	< 0,05	11,7 ± 0,4	13,1 ± 0,2	< 0,05
Бег 1000 м, с	325,1 ± 1,3	311,1 ± 2,5	< 0,05	317,9 ± 1,5	308,3 ± 2,2	< 0,05

В ЭГ произошли положительные изменения в развитии ранее отстающих физических качеств, что позволило по всем исследуемым показателям достичь должных норм. Это, по нашему мнению, связано с более эффективным дифференцированным подбором средств и методов физического воспитания для каждого отдельно взятого климатогеографического региона Хабаровского края.

Таблица 2

Итоговые межгрупповые показатели физического развития школьников

Терри- тория	Мальчики		P	Девочки		P
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
	M ± m	M ± m		M ± m	M ± m	
Длина тела, см						
Север	148,2 ± 1,7	147,0 ± 1,6	> 0,05	147,1 ± 1,5	150,1 ± 1,2	> 0,05
Юг	152,0 ± 1,6	150,8 ± 1,7	> 0,05	150,1 ± 1,6	152,1 ± 1,4	> 0,05
Масса тела, кг						
Север	38,7 ± 1,7	39,3 ± 1,5	> 0,05	38,1 ± 1,4	39,9 ± 1,5	> 0,05
Юг	41,2 ± 1,1	41,5 ± 1,6	> 0,05	40,0 ± 1,2	40,8 ± 1,5	> 0,05
Окружность грудной клетки, см						
Север	69,5 ± 0,7	72,3 ± 0,4	< 0,05	66,1 ± 0,8	69,3 ± 0,6	< 0,05
Юг	71,5 ± 0,4	73,6 ± 0,3	< 0,05	69,2 ± 0,7	72,1 ± 0,5	< 0,05
ЖЕЛ, мл						
Север	2059,5 ± 15,1	2167,1 ± 13,5	< 0,05	1729,0 ± 14,6	1825,0 ± 16,3	< 0,05
Юг	2251,5 ± 13,6	2341,3 ± 14,7	< 0,05	1863,5 ± 14,7	1945,5 ± 13,7	< 0,05
Сила сильнейшей кисти, кг						
Север	18,5 ± 0,2	20,6 ± 0,3	< 0,05	16,0 ± 0,5	17,9 ± 0,4	< 0,05
Юг	21,0 ± 0,3	22,8 ± 0,4	< 0,05	17,0 ± 0,4	19,2 ± 0,5	< 0,05

По результатам межгруппового сравнения конечных показателей физического развития были выявлены более высокие их значения в ЭГ (табл. 2), что связано с использованием в процессе физического воспитания целенаправленных физических упражнений, способствующих развитию у школьников ЭГ дыхательной системы и силовых качеств.

Выводы. Установлены особенности реализации физических качеств школьников Хабаровского края в различных условиях проживания и разных половых группах, что имеет большое практическое значение для улучшения организации постановки школьной физической культуры.

Разработана экспериментальная методика коррекции отклонений в физической подготовленности школьников, проживающих в различных климатогеографических условиях Хабаровского края, основанная на автоматизированном мониторинге, которая позволяет осуществлять дифференцированный подбор средств и методов физического воспитания, направленных на повышение уровня физического состояния учащихся, улучшение мотивации и знаний в области физической культуры. В результате применения разработанной методики школьники ЭГ по отношению к КГ достоверно превысили свои показатели, отражающие проявление силовой, статической и общей выносливости, скоростно-силовых качеств, и достигли нормативного уровня физической подготовленности.

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛОСЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СРЕДСТВАМИ СТАБИЛОГРАФИИ (НА МАТЕРИАЛЕ ФРИСТАЙЛА)

ЛИТВИНЕНКО Ю.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. В статье представлен качественный и количественный анализ показателей статодинамической устойчивости тела спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в фристайле. Данные получены с использованием методов стабиллографии, а также системы видео анализа «Qualisys». Исследования позволили установить как индивидуальные, так и групповые показатели статодинамической устойчивости тела спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в фристайле.

Ключевые слова: статодинамическая устойчивость, контроль, стабиллография.

Abstract. The article presents a quantitative and qualitative analysis of the static-dynamic stability characteristics of body of highly skilled athletes specialized in freestyle. The data were obtained on the basis of stabilography techniques in conjunction with video analysis system «Qualisys». Studies have identified the individual and mean group results of the static-dynamic stability of body of highly skilled athletes specialized in freestyle.

Keywords: stato-dynamic stability, control, stabilography.

Введение. Функции вестибулярного аппарата и сенсорной системы играют ключевую роль в организации движений человека сложных по координации. Вопросы контроля состояния этих систем зачастую осуществляется путем регистрации показателей статодинамической устойчивости тела человека [4,8].

Данной проблематике отведено должное место в специальной научно-методической литературе, о чем свидетельствует большое многообразие разработанных и с успехом апроби-

рованных инструментальных методов (различные типы стабиллографов) [1,2,9], специальных тестов (пробы Ромберга, Бирюк, динамические тесты и т.д.) [3,4,9].

Важным аспектом в данном вопросе является разработка и дальнейшее совершенствование узкоспециализированных критериев оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел, в том числе дифференциация данных показателей с учетом специфики конкретных видов спорта.

В видах спорта, сложных по координации, выделены и изучены критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел. Так, узкоспециализированными критериями, характеризующими статодинамическую устойчивость тела спортсмена и системы тел являются: сила давления конечностей тела на опору, (N) амплитуда колебаний тела, мм; длина траектории общего центра давления тела на опору в сагиттальной (S) и фронтальной (F) - плоскостях и их соотношение, мм, у.е.; путь перемещения контрольной точки на туловище в области крестца в системе взаимодействующих тел, мм; частота колебаний тела, Гц; период колебаний тела, с; соотношение амплитуды и частоты колебаний тела, \geq , \leq ; симметрия и асимметрия регуляции позы тела, мм; время фиксации равновесия тела, с [3,4].

Контроль статодинамической устойчивости тела спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, является особо актуальным [6,7,9]. К таким видам относится фристайл, для которого на современном этапе характерно стремительное возрастание спортивных результатов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая конкуренция, что сопровождается значительными перенапряжениями сенсорных систем, сильными эмоциональными переживаниями. Поэтому к деятельности вестибулосенсорной системы спортсмена предъявляются высокие требования [3,4].

Для более эффективного осуществления контроля за состоянием вестибулярной системы спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в фристайле необходимо создание групповой (в рамках вида спорта, половой принадлежности, спортивной квалификации и т.д.), а также индивидуальной базы данных показателей статодинамической устойчивости тела, регулярное ее пополнение с учетом разных состояний спортсмена в различные периоды годичной подготовки, величины тренировочных нагрузок, предстартовых состояний и др.

Вместе с тем в специальной литературе вопросы контроля статодинамической устойчивости тела спортсменов, специализирующихся в фристайле с учетом половой дифференциации представлено фрагментарно.

Методы: анализ данных научно-методической литературы, стабиллография в комплексе с системой видеоанализа «Qualisys» [5], методы математической статистики. В исследования приняли участия шесть спортсменов членов сборной команды Украины по фристайлу.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных экспериментальных исследований было установлено, что при выполнении пробы Ромберга показатели статодинамической устойчивости тела у женщин лучше, чем у мужчин. Так, наиболее выраженные отличия были получены при выполнении пробы Ромберга без зрительного контроля: у женщин в сагиттальной плоскости амплитуда перемещения общего центра давления тела на опоре была в пределах 15,51 мм (S=6,78), во фронтальной – 9,36 мм (S=4,51); у мужчин 28,47 мм (S=3,69) и 12,25 мм (S=1,04) соответственно.

Одной из характерных особенностей является то, что амплитудно-частотные характеристики перемещения общего центра давления тела значительно ухудшаются при выполнении пробы Ромберга с закрытыми глазами, что в очередной раз подтверждает высокую значимость деятельности сенсорных систем организма человека при регуляции позы. Вместе с

тем, изучая индивидуальные показатели устойчивости спортсменов, было отмечено, что данная тенденция сохраняется не у всех испытуемых.

У одной из ведущих спортсменок сборной команды Украины амплитуда перемещения общего центра давления тела на опоре во фронтальной плоскости уменьшается при выполнении пробы Ромберга с закрытыми глазами. Установлено, что у спортсменки В-ва амплитуда общего центра давления тела на опоре с открытыми глазами составила 7,69 мм, а с закрытыми она снижается до 5,31 мм (табл. 1).

И хотя данный факт требует дальнейшего более глубокого анализа, уже сейчас можно предположить, что повышенная концентрация при закрытии глаз у данной испытуемой приводит к смене акцентов в деятельности различных сенсорных систем организма.

Таблица 1

Показатели статодинамической устойчивости тела высококвалифицированных фристайлистов

Испытуемые (n=6)	Длина тела, см / масса тела, кг	Амплитуда перемещения ОЦД тела спортсменов при выполнении пробы Ромберга, мм				Время стабилизации амплитуды ОЦД тела, с
		1	2	3	4	
Мужчины						
Кр-к	182/77,4	16,81	8,28	32,68	13,46	1,10
Аб-ко	178/75,2	11,82	6,60	25,74	11,65	1,30
Аб-в	168/68,3	12,64	6,17	27,01	11,64	0,86
Женщины						
Д-ко	169/65,4	14,06	9,62	12,45	8,54	1,13
В-ва	160/50,1	9,09	7,69	10,79	5,31	1,64
П-к	160/55,1	17,13	8,91	23,29	14,23	1,32

Примечания: ОЦД – общий центр давления; 1,2 – со зрительным контролем; 3,4 – без зрительного контроля; 1,3 – сагиттальная, 2,4 – фронтальная плоскости; 5 – при выполнении прыжка с разворотом на 360°

Необходимо также отметить, что наилучшие индивидуальные показатели были получены именно у лидеров сборной команды. При выполнении соревновательного упражнения важным для фристайлистов является качество приземления, которое определяется как исполнением и сложностью самого прыжка, так и состоянием вестибулосенсорной системы спортсмена, что в свою очередь, как показывает практика, связано со спортивной квалификацией.

Как правило, в момент приземления отмечается высокая концентрация всех систем организма отвечающих за сохранение равновесия. Спортсмен стремится к уменьшению продолжительности данной фазы двигательного действия внося коррекции, необходимые для принятия финального устойчивого положения после приземления.

Учитывая эти положения, нами был использован дополнительный тест, позволяющий определить время, затрачиваемое спортсменом для принятия устойчивого положения после выполнения упражнения вращательного типа – прыжок с разворотом на 360°. Результаты теста показали, что у мужчин время стабилизации амплитуды перемещения общего центра

давления тела на опоре в среднем составило 1,08 с ($S=0,22$). У женщин эти значения были несколько выше 1,36с ($S=0,25$).

Выводы. Библиографический анализ данных показал высокую значимость, а также необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс системы контроля состояния вестибулосенсорной системы тела спортсменов высокой квалификации.

Показатели, характеризующие статодинамическую устойчивость тела спортсмена и системы тел, дают специалисту дополнительную информацию о биомеханике узловых элементов спортивной техники упражнений, оптимизируют процесс построения моделей двигательных действий, позволяют разрабатывать дидактические технологии обучения спортивным упражнениям и осуществлять эффективную спортивную подготовку.

Проведенные исследования позволили выявить индивидуальные, а также среднегрупповые показатели статодинамической устойчивости тела высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в фристайле. При более высоких показателях статодинамической устойчивости тела у женщин, время стабилизации амплитуды перемещения общего центра давления тела на опоре при выполнении прыжка с разворотом на 360^0 у мужчин меньше. Вместе с тем, выявленные особенности являются предметом дальнейших исследований.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болобан В.Н.. Стабилография: достижения и перспективы / В.Н.Болобан, Т.Е. Мистулова//Наука в Олимпийском спорте – Специальный выпуск. – 2000. – С. 5 – 13.
2. Болобан В.М., Литвиненко Ю.В., Нижниковски Т. Системная стабиллография: методология и метод измерения, анализа и оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел//Наука в Олимпийском спорте – Специальный выпуск. – Киев – 2012. - №1 – С. 27 – 36.
3. Болобан В.М., Литвиненко Ю.В. Оцінка статодинамічної стійкості тіла та системи тіл спортсменів, які спеціалізуються у складно координаційних видах спорту // Теорія і методика фіз. виховання і спорту:наук-практичний журнал – Київ – 2012. № 2. – С.88-92.
4. Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В.Н. Болобан. - К.: НУФВСУ, изд - во "Олимп. лит.", 2013. - 232с.
5. Литвиненко Ю. В. Современные оптико-электронные системы регистрации и анализа двигательных действий спортсмена / Ю. В. Литвиненко // Методические рекомендации. – К.: «Экспресс», 2012. – 52 с.
6. Садовски Е. Регуляция позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. Садовски, В. Болобан, Т. Нижниковски, А.Масталерж // Теория и практика физической культуры, 2011.- №8.- С. 37 – 42.
7. Sadowski J. Center of Pressure and Center of Mass Estimation during Athletes' Equilibrium Regulation / J. Sadowski, W. Boloban, T. Niznikowski, W. Wiśniowski, A. Mastalerz, E. Niznikowska // Research Yearbook, 2006. –Vol. 12. – № 1. – P. 80 – 84.
8. Bretz K. Stability of human body balance: abstract of doctoral thesis(Hab). – Kiev, 1997.–41P.
9. Boloban V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies. Coordination motor abilities in scientific research. – Biala Podlaska, 2005. – P. 102 – 109.

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

ЛУБЫШЕВА Л.И.

Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Предлагается новый концептуальный подход, позволяющий анализировать спорт в широком культурологическом контексте. В рамках этого подхода спорт рассматривается в качестве зрелища, он востребован как генератор определенной системы общезначимых ценностей и в качестве практической деятельности различных групп населения как эффективный фактор социализации.

Исследование показало, что особую актуальность приобретает разработка новых подходов к пониманию социальной природы спорта. Это обусловлено стремительным развитием спорта, возрастанием его социальной значимости в современной культуре.

Ключевые слова: спорт, спортивная наука, спортивное соперничество, социокультурное значение спорта, система ценностей, социализация.

Abstract. The author suggests a new conceptual approach, which provides for the analysis of sport in a broad culturological context. Under this approach, sport is regarded as a show, it is in demand as a generator of a certain system of common values, and as a practical activity of various population groups, as an effective factor of socialization.

The study has found that it is especially important to develop new approaches to understanding of the social nature of sport, which is due to the rapid development of sport, an increase of its social significance in modern culture.

Keywords: sport, sports science, sports competition, sociocultural significance of sport, value system, socialization.

Введение. О возрастающем социокультурном значении спорта в современном мире говорят многие исследователи. Однако попытки понять механизмы этих динамических процессов натываются на объективные трудности, связанные с отсутствием адекватных теоретико-методологических средств описания феномена современного спорта.

Цель исследования – обоснование конструктивного подхода к пониманию социальной природы спорта, адекватной современной практике спортивной деятельности, на основе анализа теоретико-методологических проблем научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

Анализ исследовательской ситуации. Современные философы утверждают, что смыслом спортивной деятельности является «опредмечивание» в соревновательном акте жизненной силы духа, его способности к телесному творчеству [2]. Спортсмен по своей сути – самодостаточный человек, живущий полноценной жизнью, он не испытывает ущербности или потери в этом мире. Он сам олицетворяет его. Спортивный опыт аккумулирует богатство исторически сложившихся духовно-телесных практик. Разумные чувства необходимы спортсмену не только для того, чтобы основательно подготовить его к соревнованиям, но и погасить стремление к сиюминутной выгоде. Философы спорта утверждают, что нацеленность спортсмена на предметный материальный итог соревновательной деятельности уничтожает первоначальный замысел сознания человеческого существа, в таких случаях в образе спортсмена утверждается животный инстинкт существования. Поэтому нельзя не согласиться с мнением М.М. Ибрагимова о том, что когда в спортивных отношениях начинается тор-

жестовывать «купля-продажа» спортсменов, то можно говорить о закате их спортивной карьеры [2].

Человек всегда находится в поисках самого себя и на каждом жизненном этапе подвергается испытаниям. Полноценным самодостаточным человеком может себя считать та личность, которая состоялась, нашла свое предназначение в обществе. Спортсмен, как правило, является личностью, поскольку находится на перекрестке дорог, олицетворяющих успех или поражение. Он обязан научиться перестрадать, переболеть головокружение от побед или отчаяния. Спорт предоставляет ему такую возможность. Спортивная деятельность является экстремальной, где востребовано напряжение человеческого духа и тела. Спорт инсценирует конфликтные ситуации, экспериментирует с физическим, психическим и нравственным здоровьем человека. Во всех видах спорта увеличивается степень риска, растут скорости, усложняется техника исполнения, возрастает требование к артистизму. Экстремальным поведением и связанными с ним рисками спорт иллюстрирует движение чувств. Ученым еще предстоит изучить ресурсы, позволяющие человеку комфортно существовать в мире спорта.

Трансформации современного спорта и его отклонение от идеалов кубертеновского олимпизма вызывают реакции со стороны вовлеченных в это движение участников. Известный отечественный философ А. Г. Егоров выделяет два направления в современном спортивном движении: романтическое и прагматическое. «Для романтиков современный спорт переживает глубокий кризис (аморализм, технократизм, коммерция, насилие), а отсюда скептический взгляд на спорт и радикальные проекты по его преобразованию (интеграция с искусством, отказ от соперничества и рекордизма). Для прагматика такого кризиса нет: как сфера шоу-бизнеса спорт процветет, обеспечивая ни с чем несравнимую зрелищность (миллиарды телезрителей!) и переполненные стадионы: экономическая эффективность спорта налицо, ибо она является барометром неразрывного единства спонсорства и рекламы; наконец, нет видимых признаков снижения социального престижа спорта и соответствующего статуса спортсмена» [1].

Романтическое крыло надеется сохранить идеалы, рожденные эпохой Просвещения, и **продолжает** приписывать олимпийскому спорту функции воспитания гармонично развитой личности. Прагматики согласны трансформировать идею олимпизма под новый социальный запрос. Вопрос только в том, что сегодня ждет общество от олимпизма, какой должна быть олимпийская идея в XXI в.?

А чтобы ответить на этот вопрос, надо понять: почему в современной культуре появился запрос на спортивные соревнования.

Сегодня мы видим, что в условиях глобализации спорт становится универсальным зрелищем, удовлетворяющим эстетическим требованиям людей разных национальностей, разных культурных традиций, разной конфессиональной принадлежности, разного возраста и пола. В условиях глобализации такая универсальная модель состязательности оказалась той нейтральной почвой, на которой могут встречаться представители разных культурных традиций.

Спорт по природе своей демократичен, деидеологизирован, лишен национальной и конфессиональной окраски. Поэтому он, с одной стороны, является продуктом глобализации, а с другой – катализатором современных социокультурных трансформаций.

Востребованность острого спортивного соперничества на пределе человеческих возможностей, с демонстрацией высокого спортивного мастерства вызвана, на наш взгляд, особым трендом современной культуры, в которой в качестве предпочтительных ценностей выступают: прагматизм, успешность, динамизм, сила и способность решать сверхсложные задачи. Эти ценности, воплощенные в современном спортивном соревновании, формируют символы для подрастающего поколения и создают образцы для подражания в лице кумиров-

спортсменов. Они отражают состояние молодости, современная культура именно этим ценностям отдает сегодня свое предпочтение. Спорт как генератор «ювенильности» современной культуры развивается в соответствии с этим трендом и может быть осмыслен в общем контексте базовых социокультурных трансформаций.

Рост социокультурного значения спорта в современном мире проявляется не только в превращении спорта в шоу-индустрию, но и в значительном расширении поля практической спортивной деятельности для различных групп населения. Сегодня можно говорить о целых сегментах практики спорта: детско-юношеский спорт; студенческий, ветеранский, профессионально-прикладной спорт; «спорт для всех»; спорт для лиц с ограниченными возможностями и т. д.

В каждом сегменте спорт выполняет важнейшие функции социализации, т. е. обеспечивает процесс усвоения индивидом определенной системы знаний, социальных норм и общезначимых ценностей, позволяющих человеку стать (или оставаться) полноценным членом общества.

На стадии раннего возраста спорт берет на себя функции формирования сильной личности, способной успешно преодолевать трудности, держать «удары судьбы», бороться со своими слабостями, преодолевая себя, нарабатывать опыт межличностных отношений, выстраивать взаимосвязи и взаимодействия в спортивной команде в условиях экстремальной спортивной деятельности и т. д.

В рамках ветеранского спорта участники подтверждают для самих себя верность спортивному образу жизни, солидарность с бывшими соперниками, утверждают в том, что они еще сохраняют «спортивную форму».

Особую роль спорт играет в процессе ресоциализации, т. е. возвращения в социум людей, по тем или иным причинам выпавших из привычного стиля жизни. Так, известный благотворительный Фонд «Подари жизнь» ежегодно проводит всемирные детские спортивные соревнования «Игры победителей» среди детей 7-16 лет, перенесших онкологические заболевания. В программу этих соревнований включены следующие виды спорта: легкая атлетика, настольный теннис, стрельба, шахматы, плавание и футбол. В 2014 г. в «Играх победителей» приняли участие более 450 детей из 14 стран мира.

В плане ресоциализации среди этих детей можно было бы провести художественный конкурс, слёт с концертной программой или что-нибудь другое. Однако выбраны спортивные соревнования, потому что именно они, как модель жизненных ситуаций, наиболее убедительно внушают детям мысль, что можно преодолеть свой недуг, что можно жить настоящей, полноценной жизнью. Они «физически» возвращаются в полноценную социальную реальность. По такой же логике проводятся соревнования среди лиц, перенесших пересадку органов.

Спорт как фактор социализации сегодня особо востребован потому, что современная культура предъявляет к человеку самое главное требование – быть конкурентоспособным. А спортивная деятельность выступает универсальной моделью, в рамках которой через соперничество (противостояние «другому») у молодых людей формируется способность побеждать соперника, мобилизуя все свои силы.

Потребность проверить себя на модели спортивного соперничества, сформировать необходимые жизненные навыки становится сегодня для молодых людей основным

движущим мотивом к занятиям спортом. А родители, понимая социализирующую и здоровьесберегающую функцию спорта, приводят своих детей в спортивные секции.

Спорт в отличие от интеллектуальных и творческих форм социализации вовлекает молодого человека в деятельность «целиком», не дает ему возможности «расслабиться» или «уйти в другую реальность»; спорт требует от занимающихся максимальных физических нагрузок, усилия воли, целеустремленности.

В этом смысле можно говорить о том, что спортивная деятельность оказывает на молодого человека наиболее сильное формирующее воздействие, чем другие формы социализации. А поскольку в современной культуре постмодерна социализация является острой проблемой для молодого поколения, то спорт выходит на первый план для молодежи всего мира.

В рамках этой тенденции за последнее время можно наблюдать процесс «спортизации» физического воспитания в образовательных учреждениях. Этот процесс выражается в том, что все чаще различные виды спорта выступают в качестве основного содержания физического воспитания в образовательных учреждениях. Следует отметить, что такой тренд проявляется не только в нашей стране, это – мировая тенденция [3].

Всем известен феномен студенческого спорта в США. Там акцент сделан на мощном потенциале спорта, который, помимо наращивания физических кондиций формирует у молодежи командный дух, уважение к сопернику, умение эффективно взаимодействовать, упорно добиваться поставленных целей, «преодолевать себя», воспитывать «железную» волю и формировать сильный характер.

На протяжении многих лет в нашей стране успешно реализуется проект спортивно-ориентированного физического воспитания в образовательных учреждениях. На экспериментальных площадках в разных регионах страны в рамках этого проекта многократно подтверждена высокая эффективность занятий со спортивной направленностью. Актуальность этого проекта обусловлена тем, что переориентация процесса физического воспитания на спортивную подготовку обеспечивает приоритет социализирующей функции спорта в образовательном процессе при значительном улучшении качества физической подготовленности обучающихся. Такого же рода задачи решаются и в рамках известного проекта «Самбо-70» и движения «Дети России образованны и здоровы» (ДРОЗД).

Выводы. Предложенный концептуальный подход можно рассматривать как конструктивное решение проблемы выработки эффективных теоретико-методологических средств для адекватного теоретического описания феномена спорта в новой социокультурной реальности.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров А.Г. Социокультурный смысл спартианской ревизии основ современного спорта / А.Г. Егоров // Физическая реабилитация детей, взрослых, инвалидов. – 2005. – № 3-4 (4). – С. 7–12.
2. Ибрагимов М.М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография / М.М. Ибрагимов. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2014. – 296 с.
3. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 94–101.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ГЕНДЕРНОМ АСПЕКТЕ

МАРЧЕНКО О. Ю.

ВУЗ «Укоопсоюза», Полтавский университет экономики и торговли,
Полтава, Украина

Аннотация. Данная статья посвящается изучению и анализу места физической культуры в иерархии ценностей учащейся молодёжи 5-х – 11-х классов. Исследованы гендерные и возрастные особенности формирования ценностных ориентаций юношей и девушек.

Ключевые слова: ценностные ориентации, ценности, физическая культура, гендер, гендерные особенности, школьники, юноши, девушки.

Abstract. This article is devoted to the research and analysis of the place of physical culture in the hierarchy of values of studying youth of the 5th-11th forms. Gender and age peculiarities of forming value orientations of boys and girls are also studied.

Key words: value orientations, physical culture, gender, gender peculiarities, schoolchildren, boys, girls.

Введение. Физическая культура, как учебная дисциплина в общеобразовательных учебных заведениях ставит перед собой цель не только решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, но и формировать ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и воспитывать интерес и потребность в двигательной активности. На сегодняшний день понятие «ценности» и «ценностные ориентации» все чаще входят в научный обиход физкультурно-спортивной науки. Одни из последних дефиниций «физическая культура» (Т. Ю. Круцевич, 2008) и «физическое воспитание» (Ю. Ф. Курамшин, 2007) основываются на ценностях и ценностных ориентациях, которые способны раскрыть предмет и познать сущность данного феномена.

В последние годы опубликовано немало научных и методических работ в области физической культуры и спорта. О различиях в проявлении мотивов, интересов школьников в области физической культуры и спорта свидетельствуют работы ряда авторов [2, 7, 8]. В области гендерного подхода в обучении и воспитании есть работы таких исследователей как М. М. Куинджи, В. Д. Лапановой, Н. В. Козловской, А. В. Тарасенко. Однако в исследуемой нами литературе мы не нашли работ, изучавших гендерные особенности формирования ценностных ориентаций школьников в сфере физической культуры и спорта.

Поэтому изучение гендерных особенностей формирования ценностных ориентаций физической культуры у школьников весьма актуально.

Методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для достижения поставленной цели мы провели научный эксперимент, в котором приняли участие учащиеся 5-х – 11-х классов общеобразовательных школ г. Полтавы в количестве 365 респондентов. Из них 177 юношей и 188 девушек.

Представление о личности человека дает анализ ее общих интересов, которые характеризуют мир ее жизнедеятельности. Чтобы узнать какое место в иерархии ценностей школьников занять физической культурой и спортом, школьникам был задан вопрос «Чем Вы увлекаетесь в свободное время?» Результаты анкетирования свидетельствуют о разносторонности интересов и увлечений юношей и девушек в свободное время. Характерным является то, что на 1-ом месте у учащихся всех классов (девушек и юношей) был ответ – «общение с друзьями». Только у юношей 5-го класса, девушек 10-го класса, и у юношей, занимающихся

пауэрлифтингом ответ «общение с друзьями» занял 2-е место. У юношей, которые занимаются пауэрлифтингом, занятия спортом – на 1-ом месте. В приоритетную группу увлеченных школьников в свободное время вошли следующие ответы: «слушаю музыку» (6-й, 9-й, 10-й, 11-й классы), «читаю художественную литературу» (7-й класс), «занимаюсь спортом» (8-й класс, специализация тхэквондо). На 3-м месте следующие занятия: «играю в компьютерные игры» (5 класс), «занимаюсь спортом» (7 класс), «помогаю родителям» (9,10 класс).

Приоритетные интересы девушек были следующие: 1-е место - «общение с друзьями», 2-е и 3-е места - «читаю художественную литературу», «слушаю музыку», «изучаю иностранный язык» и «помогаю родителям». Как мы видим, занятие спортом, к сожалению не были отмечены в первой тройке.

Только у юношей, занимающихся пауэрлифтингом на 1-ом месте был ответ «занятия спортом». Также спортсмены в меньшей степени предпочитают «посещение дискотеки» (9-ое место), чем школьники, которые не занимаются спортом. Но надо отметить, что общность приоритетных интересов прослеживается у ребят в возрастной категории с 5-го по 11-й классы. «Занятия спортом», к сожалению, не входят в приоритетный вид досуга как у юношей так и у девушек. У юношей посещение дискотек по рейтингу занимает с 9 по 12 место, а у девушек - с 4-го по 8-е место. В данном случае мы можем увидеть гендерные различия в проведении свободного времени и увлечениях школьников.

Чтобы понять причины нежелания юношей и девушек заниматься спортом и физической активностью, был поставлен следующий вопрос: «Назовите причины, которые мешают Вам заниматься спортом или физической культурой». Результаты анкетирования показали, что причины, которые мешают заниматься спортом или физической культурой у юношей и девушек почти одинаковые. Главной причиной школьники назвали «отсутствие свободного времени для занятий спортом». Но интересным оказался тот факт, что несколько юношей, называя причины, которые мешают заниматься спортом и физической активностью, отметили отсутствие удобной и модной спортивной одежды. На этот ответ большинство девушек не обратило внимания.

Анализируя ответы наших респондентов, можно констатировать, что у школьников, на сегодняшний день отсутствует мотивация к спортивной деятельности, ценности в сфере физической культуры не сформированы, а ответ «не хватает времени» был дан более формально. У юношей мотивы и целевые установки в большей степени направлены на развитие физических качеств, что соответствует выбору силовых видов спорта, а у девушек преобладает направленность на коррекцию фигуры, что приводит к выбору преимущественно женского вида спорта - аэробики. Девушки, выбравшие женские виды спорта, ставят цель совершенствование фигуры, походки, пластики, эстетичности. Девушки, выбравшие занятия традиционно мужскими видами спорта, отмечают желание улучшить физическое развитие, стремиться добиться чего-то и доказать себе, что они чего-то стоят. Последние мотивы традиционно считаются мужскими, что наводит на мысль, что выбор вида спорта у женщин связан с выраженностью маскулинности и фемининности.

С целью определения мотивации школьников посещения уроков физической культуры был задан следующий вопрос «С какой целью Вы посещаете уроки физической культуры».

Результаты исследования показали, что большинство респондентов при определении мотивов, не ограничились одним ответом, выбирая в большинстве случаев два или три варианта ответа. Проанализировав ответы, нами были получены следующие данные (табл. 1). У ребят, обучающихся в 5-х, 6-х, 7-х классах (возраст 10-12 лет) практически отсутствует понимание влияния физических упражнений на организм человека и оздоровительной роли физической культуры вообще. Только 20% учащихся 5-го класса, 13% - 6-го и 26% юношей, обучающихся в 7-м классе выбрали ответ: «Знаю, что это полезно». Самым распространен-

ным у ребят данного возраста был ответ: «Для получения зачета по физическому воспитанию», и «Чтобы не иметь задолженности по предмету».

Таблица 1

№	З какой целью вы посещаете уроки по физической культуре	Возрастная группа 11-13 лет				Возрастная группа 14-15 лет				Возрастная группа 16-17 лет			
		юноши		девушки		юноши		девушки		юноши		девушки	
		Количество ответов	Рейтинг	Количество ответов	Рейтинг	Количество ответов	Рейтинг	Количество ответов	Рейтинг	Количество ответов	Рейтинг	Количество ответов	рейтинг
1	знаю, что это полезно	10	5	24	1	30	1-2	20	2	31	1	36	2
2	для получения зачета по физическому воспитанию	26	1	21	3	30	1-2	21	1	29	2	31	4
3	Интересно на занятиях	6	7-8	12	6	14	5	14	4	16	6	26	5
4	Учусь воспитывать волевые качества	6	7-8	10	7	7	7	2	10	8	8	10	7-8
5	Чтобы получить консультацию для занятий физическими упражнениями	1	10	6	10	3	10	3	9	3	10	2	9
6	Чтобы повысить свою физическую подготовленность	13	3-4	17	4	19	3	6	7-8	27	3	32	3
7	Чтобы не иметь задолженности по предмету	16	2	13	5	18	4	18	3	20	4	20	6
8	Чтобы научиться новым упражнениям	5	9	9	8-9	6	8	6	7-8	8	8	10	7-8
9	Чтобы получить разрядку после умственной нагрузки	9	6	9	8-9	5	9	8	6	9	7	23	9
10	Чтобы повысить свою двигательную активность	13	3-4	22	2	12	6	12	5	19	5	39	1

Анализируя ответы девушек на данный вопрос, мы получили следующие результаты: 47% девушек, которые учатся в 6-м классе, 50% - в 7-м, 57% девушек, которые учатся в 9-м классе, 46 % десятиклассниц и 46,6% выпускниц - выбрали ответ: «Чтобы не иметь задолженности по предмету» или «Для получения зачета по физическому воспитанию». В выборе данного мотива девушки и юноши были одинаковы.

Удовлетворенность организацией процесса физического воспитания в ВУЗе определяется отношением юношей и девушек к занятиям. Юноши, в большей степени, положительно оценивают проведение занятий по физическому воспитанию, чем девушки. Девушки, в меньшей степени, чем юноши считают, что на занятиях необходимо думать, что занятия требуют наблюдательности и сообразительности, низко ценят значимость теоретических знаний. Однако, отношения с учителем физкультуры у них лучше, чем у юношей, они выше оценивают качество преподавания. Однако все это не является стимулом для посещения дополнительных занятий в секциях и на факультативах, от которых девушки категорически отказываются. Это свидетельствует о том, что при всей правильности методики преподавания занятий по физическому воспитанию с юношами и девушками, не учитываются психологические особенности, отличающие биологический пол.

Выводы. Наши исследования еще не закончены, но на сегодняшний день мы можем утверждать, что при организации занятий по физическому воспитанию школьников необхо-

димо учитывать как биологический пол занимающихся, так и гендерные особенности. При организации процесса физического воспитания детей и подростков, и формировании ценностного потенциала физической культуры необходимо учитывать биологический пол, как основу для дифференциации двигательного режима (объём, интенсивность, направленность и т.п.). А гендерные особенности интересов, потребностей, мотивов ценностных ориентаций могут иметь и индивидуальный и групповой уровень проявления. Знание этих особенностей дает возможность педагогу создать адекватные условия для удовлетворения потребности в двигательной активности, соответствующей их интересам, мотивам, желаниям и способностям.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарный В. Ф. В трагическом последствии смешанного (бесполом) воспитания и обучения в школах [Текст] / В. Ф. Базарный // Образование и здоровье учащихся: Материалы Всероссийского Форума с международным участием. – Часть III. – М.: ИД «Ключ-С», 2005. – С. 29-37.
2. Безверхняя Г. В. Формирование мотивации к самосовершенствованию учеников общеобразовательных школ средствами физической культуры и спорта: Методические рекомендации (для учителей физической культуры) / Г. В. Безверхняя. – Умань: УДПУ им. П. Тычины, 2003. – 52 с.
3. Ворожбитова А. Л. Гендерные компоненты теории физической культуры: дис. на соискания ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01 «общая педагогика история педагогики и образования» / Ворожбитова А. Л. – М.: РГБ, 2008. – 203 с.
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.: ил.
5. Круцевич Т. Ю. Основные направления совершенствования программ физического воспитания школьников / Т. Ю. Круцевич // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2006. – № 4. – с. 20-28.
6. Круцевич Т. Ю. Потребностно-мотивационный подход к управлению физическим воспитанием студентов / Т. Ю. Круцевич, А. И. Подлесный // Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Олимпийская литература, 2008. – № 2. – С. 69-74.
7. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников: дис. на Соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тарасенко Людмила Васильевна. – М.: РГБ, 2007. – 187 с.
8. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Абрахам Маслоу и психология личности // Личность и личностный рост. – 220 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДЕМОТИВАТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРЕКРАТИВШИХ АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

МНАЦАКАНЯН Б. Х., ВИЛАСЯН Г. Г.

РГУФКСМиТ, Москва, Россия

Аннотация. Актуальность данной темы предусмотрено интересом к изучению факторов мотивации спортивной деятельности, а особенно, к исследованию проблемы демотивации в

спортивной деятельности, напротив мотивационного процесса. Предполагается, что уровень мотивации бывших спортсменов, которые прекратили активные занятия спортом под влиянием демотивирующих факторов, находится на низком уровне.

Ключевые слова: демотивация, мотив и мотивация, спортивная деятельность, прекращение активных занятий, модельные характеристики.

Abstract. The actuality of this topic is stipulated by the interest in the study of sports activity's motivating factors, and particularly, by the exploration of demotivation's problem in the sport activity, opposite to the motivational process. It is supposed that the motivational level of the past sportsmen, who terminate their active sport exercises under the influence of the demotivating factors, is low enough

Key words: demotivation, motive and motivation, sports activities, the cessation of active employment, model characteristics.

Введение. На всем протяжении спортивной деятельности мотивационная структура спортсменов претерпевает качественные и количественные изменения и носит неординарный и гетерохронный характер. При этом, важно отметить, что мотивационная структура спортсменов отличается в зависимости от вида спортивной деятельности, стажа, возраста, пола и спортивной квалификации. Мотивации в спорте посвящены исследования многих авторов (А.Ц. Пуни, Т.Т. Джамгарова, Ю.Ю. Палайма, Б.А. Вяткина, Б. Кретти, Р.Найдиффер, Мартенса, Р.А. Пилюян, С.Джексон, А.Л.Попов, Р.Уэйнберга, Д.Гоулда, Е. А. Калинин, В.Ф. Сопов и др.).

Поведение человека управляется различными мотивами, эта сфера изучена достаточно хорошо. Однако есть очевидная проблема, которая всё еще остаётся вне поля должного внимания учёных – снижение (потеря) мотивации на пути к достижению цели, т.е. проблема демотивации спортивной деятельности.

Демотивация это резкое снижение эффективности и качества деятельности человека. Особенно резко это проявляется в спортивной жизни, когда после долгих и изнурительных тренировок наступает момент, от которого зависит весь итог работы. И в этот решающий момент, когда функциональные и психологические качества вступают в противоречия, теряется смысл усилий - разрушаются все дальнейшие действия.

Демотивация, в основном объясняется отсутствием побуждения к действию; неспособностью к деятельности человека; нежеланием к деятельности; наличием альтернативной потребности; отсутствием положительного побудителя; отсутствием заинтересованности и др.

В работе использован уровень мотивации у спортсменов прекративших активные занятия спортом при доминировании различных демотиваторов

Методы: модифицированная методика МСД («Мотивация спортивной деятельности») – Е.А. Калинин; авторские анкеты опроса спортсменов и тренеров для выявления демотиваторов в спорте, состоящие из 22 и 56 вопросов, охватывающих психологическую, социально-психологическую, спортивную и социальную сферу спортивной деятельности. В исследовании, приняли участие 507 бывших спортсменов, – студентов РГУФКСМиТ, имеющих различную спортивную квалификацию (от 3 – го разряда до МСМК). Из них 268 мужчины и 239 – женщины, средний возраст – 19,2 год, средняя продолжительность занятий спортом - 9,4 лет.

Результаты исследования. Установлены 56 причин, которые наиболее часто побуждают спортсменов бросить спорт, перестраивая всю мотивационную структуру. **Основные причины снижения мотивации (демотиваторы), наиболее часто осознаваемые спортсменами:** травмы, полученные во время занятий спорта; нехватка финансовых средств; необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту; отсутствие дальнейших перс-

пектив; нехватка времени, загруженность в работе; потеря интереса к спортивной деятельности; отсутствие положительных эмоций для занятия спортом (разочарование); личная жизнь мешает спорту (влюбленность); семейные обстоятельства, негативное отношение родителей к занятиям спортом своих детей; негативный фон в отношениях с коллегами; смена места жительства; нежелание заниматься «своим» видом спорта и переход в другой вид спорта; изменение приоритетов не в пользу спорта; смена тренера, негативные отношения с тренером; страх выступления в соревнованиях.

Для проверки гипотезы, о влиянии на снижение уровня мотивации у спортсменов во время спортивной деятельности, проводилось более углубленное изучение проблемы, с помощью модифицированное теста МСД Е. А. Калинина, в группах исследуемых с различными доминантными демотиваторами.

Интерпретация выраженности отдельных мотивов и средней арифметической общего уровня мотивации в целом ведется в рамках закона Йеркса-Додсона для мотивации, который гласит: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень мотивации».

Базируясь на результаты данной методики В. Ф. Соповым (2005), была сформирована модель мотивации личности спортсмена, которая является частью модели личности спортсмена высокого класса, включающей в себя профили граничных порогов черт личности по 5 сферам (мотивация, эмоциональная устойчивость, волевые процессы, интеллект, общение) [8].

Модель уровня мотивации спортсменов высокого класса представлена на рис..

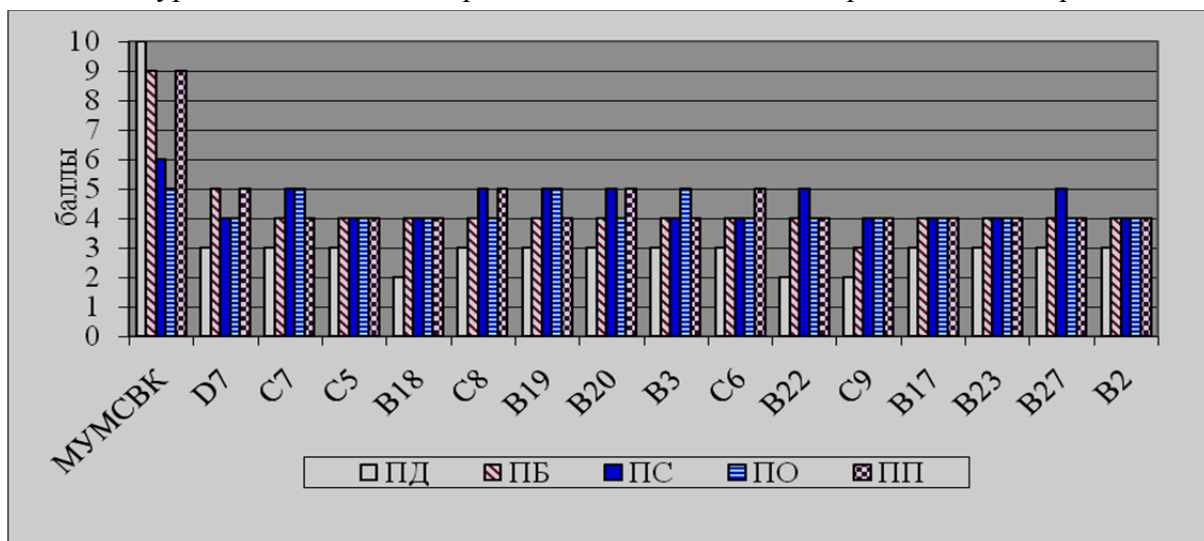


Рис. Показатели выраженности мотивов спортивной деятельности в группах с различными доминирующими факторами

Примечание. МУМСВК – «модель уровня мотивации спортсменов высокого класса».

ПД – «потребность в достижении»,

ПБ – «потребность - в борьбе»,

ПС – «потребность в самосовершенствовании»,

ПО – «потребность в общении»,

ПП – «потребность в поощрении».

D7, C7, C7, B18, C8, B19, B20, B3, C6, B22, C9, B17, B23, B27, 82 - расшифровки доминирующий демотиваторов

Результаты исследования показывают что, наиболее выражена потребность в достижении, и согласно Ю.И. Портных (2002), успех в спортивной деятельности, во многом зависит от выраженности мотивации достижения успеха, так как потребность в борьбе генетически детерминирована в каждом человеке, и спортсменов в любом виде спортивной деятельности борется не только с соперником, но и с самим собой [4].

По результатам тестирования были выявлены 5 основных мотивов спортивной деятельности, уровень выраженности которых был выше средних значений: потребность в достижении, в борьбе, в самосовершенствовании, в общении, в поощрении.

Для сравнительного анализа нами было проведено исследование уровня выраженности каждого из отмеченных мотивов в каждой из исследуемых групп с доминированием одного из демотиваторов. Проведенное исследование выявило разные уровни 5 мотивационных компонентов.

Как видно из рисунка, уровень всех 5 мотивов у бывших спортсменов ниже среднего. В то время, как у действующих спортсменов высокого класса наблюдается кардинально другая картина: уровень выраженности отмеченных мотивов высокий, лишь уровень фактора «потребность в общении» находится в пределах средних значений.

Необходимо отметить также, что фактор «потребность в достижении» у действующих спортсменов высокого класса имеет высокие показатели. Согласно Д. Мак-Клеланду, потребность в достижении характеризуется общим стремлением к постоянному поиску способов улучшения как качественных, так и количественных показателей.

По фактору «потребность в борьбе» также выявлены достоверные различия в группе действующих спортсменов высокого класса и бывших спортсменов. Так, выявлен высокий показатель мотива потребности в борьбе у высококлассных спортсменов (8-9 усл.ед.), в группе же бывших спортсменов уровень этого показателя колеблется в пределах низких и средних значений (3-5 усл.ед.).

По факторам «потребность в самосовершенствовании» и «потребность в общении» в двух группах исследуемых значимых различий не было обнаружено. В обеих группах показатели колеблются в пределах средних значений (4-7 усл.ед.). Полученные данные об отсутствии разницы между профессионалами и непрофессионалами в спортивной деятельности, можно констатировать с точки зрения Е.П.Ильина - уже на начальных этапах спортивной деятельности доминируют такие мотивы, как потребность в самосовершенствовании, саморазвитии, самоутверждении и т.д., [2].

Потребность же в поощрении имеет высокие показатели в группе высококлассных спортсменов (8-9 усл.ед.), в то время как в группе бывших спортсменов, показатели этого фактора колеблются в пределах средних значений (3-5 усл.ед.)

Анализ взаимосвязи компонентов мотивационной сферы – факторов демотивации и мотивов спортивной деятельности - показал наличие корреляционной связи только с показателями возраста прекращения занятий спортом, спортивной квалификации и стажа занятий спортом, подчеркивая их ключевую роль.

И для мужчин и для женщин возраст прекращения занятий спортом равен $19,5 \pm 2,99$ лет; спортивной квалификацией на момент прекращения занятий спортом - КМС и МС; стаж занятий на момент прекращения – колеблется в диапазоне от 5 до 9 лет.

Выводы. Обобщая полученное можно утверждать, что у спортсменов, прекративших активные занятия спортом в структуре мотивации наблюдается следующая картина:

- мотив «потребность в достижении» низкий.
- мотив «потребность в борьбе» понижен.
- мотив «потребность в самосовершенствовании» понижен.
- мотив «потребность в общении» понижен.

- мотив «потребность в поощрении» понижен.

Это резко отличается от модельных характеристик спортсмена высокого класса и говорит о том, что у этих спортсменов уровень мотивации не является оптимальным для преодоления барьеров, которые возникают во время спортивной деятельности.

У спортсменов, прекративших активные занятия спортом, уровень мотивации снижается до ниже среднего. Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зейгарник, Б. В. Теория личности в зарубежной психологии Блюма Вуль Фона / Б. В. Зейгарник. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1982. – 128с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. –512 с.
3. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций /А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1971. – 185 с.
4. Портных, Ю. И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте / Ю. И. Портных // Хрестоматия: спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 132с.
5. Психология физической культуры и спорт: учебник для студентов высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов [и др.]; под ред. А. В. Родионова. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
6. Пуни, А. Ц. О состоянии психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 4. – С. 27–30.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. (Методические рекомендации). – М.: МКПЦН. – 2010. – 96 с.
8. Сопов, В.Ф Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М.: Акад. проект, 2005. – 120 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МОСКАЛЕНКО Н.В., СИДОРЧУК Т.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
 Днепропетровск, Украина

Аннотация. В статье представлен обзор инновационных технологий теоретической подготовки в сфере физического воспитания, основанных на использовании интерактивных технологий обучения предмету «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных школ, дисциплине «Физическое воспитание» для студенческой молодежи, а также в последипломной подготовке учителей физической культуры.

Ключевые слова: инновационные технологии, теоретическая подготовка, интерактивные технологии.

Abstract. Innovative learning technologies in the system of physical education. Moskalenko N.V., Sydorчук T.V. The article presents an overview of innovative technologies theoretical training in the field of physical education based on the use of interactive technologies of teaching the subject "Physical culture" for schoolchild of secondary schools, the discipline "Physical education" for the students, as well as in post-graduate preparation of teachers of physical culture.

Key words: innovative technologies, theoretical training, interactive technologies.

Введение. Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов к организации образования. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. И в процессе становления личности важную роль играет образование в области физического воспитания.

Инновации в системе образования связаны с внесением изменений в цели, содержание, методы и технологии, формы организации и систему управления; в стили педагогической деятельности и организацию учебно-познавательного процесса; в систему контроля и оценки уровня образования; в учебно-методическое обеспечение; в систему воспитательной работы; в учебный план и учебные программы; в деятельность учащегося и преподавателя.

Для того, чтобы добиться результатов в укреплении здоровья, повышении уровня физического состояния, формировании системы знаний и умений учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта, необходимы принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны отвечать индивидуальным особенностям обучающихся, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей.

Методы: анализ научно-методической и специальной литературы.

Анализ результатов исследования. Педагогические инновации – это идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования педагогической системы, которые рассматриваются в неразрывном единстве. Инновация применительно к системе образования – это продукт профессионально-педагогической деятельности, который имеет существенные признаки новизны, и использование которого способствует достижению социального, образовательного и экономического эффекта.

Традиционное образование относят к репродуктивно-ориентированному, т.е. связанному с трансляцией знаний. Роль педагога при передаче знаний носит классический, предметно-технократический характер. Назначение же инновационного образования является личностно и общественно ориентированным направлением, обеспечивающим творческий, продуктивный характер учебной деятельности. Содержание обучения обеспечивает гуманизированный характер с интегрированием новых и традиционных учебных предметов. Педагог выполняет функцию не только организатора, руководителя, но и соучастника учебного процесса, когда обучение построено как диалог учащихся с познаваемой реальностью.

Инновационные технологии теоретической подготовки имеют два направления:

1) «активизация познавательной деятельности» - обучающийся получает готовую познавательную информацию от педагога (характер обучения пассивный, учащийся принимает позицию пассивного объекта, отсутствуют элементы творчества, нет самостоятельности, с наличием элементов традиционного репродуктивного обучения), при таком направлении учащийся приобретает знания, навыки без творческого использования их на практике;

2) «интерактивные технологии обучения» (интерактивность в переводе с английского означает «взаимодействие») относятся к коммуникативно-ориентированному направлению в обучении, и данная модель в образовании сконцентрирована на обучающемся как формирующейся личности, способной к самовыражению и самореализации (основной частью данной технологии становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и обучающихся).

Интерактивное обучение как способ познания, формируется в форме погружения учащихся в общение путем диалогового взаимодействия, которые вырабатывают навыки совместной деятельности. При интерактивном обучении обучающийся не пассивный объект образовательного процесса, не слушатель и наблюдатель, а активный субъект и участник. В последнее время начинает осваиваться педагогами интерактивное обучение, основанное на

диалоговых формах процесса познания путем взаимодействий между учащимся и педагогом. К наиболее популярным методам интерактивного обучения, способствующего включению учащихся в активный процесс приобретения и переработки знаний, относятся: работа в малых группах, «Круглый стол», «Дебаты», «Мозговой штурм», «Дискуссии» и др., которые включают в себя коллективный подход в обучении.

Для формирования теоретических знаний по физической культуре разработана и внедрена в практику работы общеобразовательных школ система интегрированных уроков физической культуры [2, 3, 4]. Разработка интегрированных уроков начинается с четкого определения задач, к которым относится: сохранение и улучшение физического состояния ребенка; развитие творческих способностей учащихся; активизация мышления детей; развитие познавательных интересов, осуществление межпредметных связей; выполнение требований государственной программы по усвоению теоретического материала по предмету «Физическая культура».

Интегрированные уроки проводятся во взаимосвязи с другими предметами: физическая культура, валеология, природоведение, рисование, музыка, русский язык, основы безопасности жизнедеятельности, хореография.

Основное внимание следует уделять двигательной деятельности в процессе проведения урока – это разнообразные физические упражнения, подвижные и народные игры, элементы хореографии, танцы, эстафеты, которые достаточно хорошо усвоены детьми на уроках физической культуры. Целью предлагаемых уроков определено формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, привлечение детей к занятиям различными видами спорта. Каждое занятие должно ориентироваться на основную цель – формирование и развитие личности ребенка – и быть логически связанным с предыдущими и последующими занятиями.

С целью формирования теоретических знаний в сфере физической культуры, а также повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями детей среднего школьного возраста разработана инновационная технология теоретической подготовки в физическом воспитании, которая включала в себя: цель, задачи, условия реализации, в частности: использование интерактивных методов; определение способов взаимодействия участников учебного процесса; педагогические условия оптимизации процесса физического воспитания; использование информационно-технических средств и системы контроля. Автором [1] разработано примерное содержание уроков по предмету "Физическая культура" с использованием интерактивных методов для овладения теоретическими знаниями, предложено использование специальной тетради для учащихся V классов "Физкультурки в стране Спортландия", в которой теоретический материал представлен в форме творческих заданий с целью включения детей в учебно-познавательную деятельность.

Для повышения уровня теоретической подготовленности студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта предложено использование интерактивных технологий на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание», в процессе применения которых моделируются реальные жизненные ситуации, предлагаются проблемы для совместного решения, используются ролевые и деловые игры. Каждая игра ориентирована на достижение определенной цели, которая состояла в формировании в процессе игры конкретных умений и навыков, а также в приобретении конкретных знаний в области физической культуры и спорта. Были подобраны и проведены наиболее популярные интерактивные технологии и методы: работа в малых группах, дискуссия, работа в парах, «Большой круг», «Аквариум», «Свободное письмо», «Круг идей», «Займи позицию», «Анализ ситуации» и др. Предлагаемая система педагогических игр разработана с учетом содержания учебного материала и последовательности этапов его усвоения [6].

Процесс реализации инновационных технологий предусматривает, прежде всего, повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры, что невозможно без освоения преподавателями различных типов и видов образовательных технологий. С этой целью обоснована методика использования инновационных методов обучения в последипломной подготовке учителей физической культуры.

Автор [5] раскрывает особенности использования тренинговой технологии в процессе обучения, педагогические условия подготовки учителей для использования тренинговых технологий в физическом воспитании учащихся.

Особое внимание уделяется интерактивным методам обучения. Для повышения эффективности учебного процесса в системе повышения квалификации учителей физической культуры предложены следующие интерактивные методы обучения: информационное сообщение, мини-лекции, мозговой штурм, анализ историй и ситуаций, интерактивные презентации, ролевые игры, вопросы и ответы, дебаты, подвижные игры.

Основными формами работы является групповая работа, работа в парах, индивидуальная. Использование данных методов в учебном процессе обусловлено спецификой предложенной темы, целью, задачами, спецификой основных средств, которые обеспечивают высокий уровень знаний, необходимых навыков и умений учителей физической культуры.

Выводы. Таким образом, опыт современной научной школы располагает широчайшим арсеналом применения педагогических инноваций в процессе обучения. Эффективность их использования зависит от сложившихся традиций в общеобразовательном учреждении, способности педагогического коллектива воспринимать эти инновации, материально-технической базы учреждения.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кожедуб Т.Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Т.Г. Кожедуб. – Дніпропетровськ, 2014. – 254 с.
2. Москаленко Н.В. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: [метод. рекомендації] / Н.В.Москаленко, Н.М. Ломако. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 33 с.
3. Москаленко Н.В. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: методичні рекомендації / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2007. – 54 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 344 с.
5. Савченко В.А. Педагогічні умови застосування інноваційних технологій з фізичного виховання у післядипломній підготовці вчителів початкових класів: дис. .канд. пед. наук: 13.00.07 / В.А. Савченко. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 246 с.
6. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Т.В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 254 с.

РАЗВИТИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ-ТРЕНЕРОВ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

НАЙН А.А., СЕЛЕЩУК С.И.

Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается сложившееся положение, которое требует повышения не только профессиональной, но и управленческой компетентности тренерского состава в гуманитарном пространстве физической культуры и их готовности к постижению ее широкого ценностного содержания.

В опытной работе по повышению квалификации тренеров по различным видам спорта апробированы два типа модульных программ: познавательный и операционный, которые реализовывались на основе принципа фасилитации. Приведены результаты экспертной оценки уровня сформированности управленческих умений и профессионально значимых качеств педагогов-тренеров.

Ключевые слова: компетентность, педагог-тренер, развитие, профессионально значимые качества.

Abstract. This article discusses the current situation, which requires not only increasing professional and managerial competence but the coaching staff in the humanitarian space of physical culture and their willingness to comprehend its wide value content. In the experimental work to improve the skills of trainers on various sports tested two types of modular programs: cognitive and operational, which were sold on the basis of facilitation. The results of expert evaluation of the level of formation of managerial skills and professionally significant qualities of teacher-trainers.

Keywords: competence, coach and teacher development, professionally significant qualities.

Введение. Повышающиеся сегодня требования к тренерскому составу в связи с процессами модернизации системы подготовки спортсменов высокой квалификации обуславливают поиск нового знания, где особую значимость приобретает теоретико-методический информационный потенциал. Это требует глубокого переосмысливания и реформирования в системе высшего физкультурного образования основных учебных дисциплин, и самое главное, введения в образовательный процесс подготовки будущих специалистов (тренеров) новых учебных курсов, в том числе по выбору.

Именно такой подход, по мнению М.В. Чащиной, должен предвосхитить пути развития физической культуры и спорта на ближайшее и более отдаленное будущее [8].

Это может быть реализовано при построении теории и методики физической культуры только с опорой на базовые концепции философско-культурологического уровня знания, которые являются для нее методологической основой и выполняющие по отношению к ней мировоззренческую и теоретико-познавательную функции.

Проблеме развития управленческой компетентности специалиста физической культуры и тренерского состава сегодня уделяется значительное внимание [2, 4, 7]. Это объясняется, прежде всего, потребностью физкультурно-образовательного рынка, где необходимы руководители, тренеры и преподаватели физической культуры с высоко развитыми профессионально значимыми качествами.

В теории и практике физической культуры прослеживается ряд инновационных подходов, которые коррелируют со Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [5].

Это следующие тренды: разработка и формирование организационной основы управления развитием физической культуры и спорта; осуществление исследований по выявлению интересов и потребностей по развитию профессионально значимых качеств специалистов физической культуры; разработка и внедрение рекомендаций по повышению управленческой компетентности специалистов физической культуры и тренеров в системе физкультурно-образовательных учреждений.

Педагогам физической культуры сегодня необходимо постоянно быть в курсе тех новшеств, которые наработаны теорией и практикой, что способствует развитию управленческой компетентности специалиста физической культуры и спорта. Однако, как верно отмечает Е.В. Корочева, современный процесс обучения будущих специалистов не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания субъекта [3, с. 14]. Выпускники университета слабо владеют основами педагогической теории и методикой преподавания, не являются трансляторами инновационных педагогических идей, накопленных в сфере физкультурного образования. Это существенно ограничивает перенос полученных знаний и практических умений в спортивно-соревновательную деятельность специалиста (тренера), снижает в целом гуманитарно-личностное развитие профессионально значимых качеств обучающихся.

Сложившееся положение требует разрешения ряда основных противоречий, которые характеризуются: объективной потребностью современного общества в специалистах физической культуры с высоким уровнем управленческой компетентности и недостаточной разработанностью профессионально значимых качеств, формируемых у выпускников университета; устоявшейся системой подготовки выпускников учреждений физкультурного образования, ориентированной на значительный объем знаниевой компоненты и необходимым переходом к компетентностному подходу, позиционирующему личностное развитие специалиста к управленческой деятельности.

Методы. Изучая процесс развития управленческой компетентности специалиста физической культуры, нами была реализована в Межотраслевом региональном Центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Уральском государственном университете физической культуры образовательная программа «Развитие профессионально значимых качеств специалиста (тренера) физической культуры и спорта» в объеме 72-х часов в течении 2014-2015 учебного года с перерывом на практико-ориентированные спортивные занятия.

Всего в опытной работе участвовали 64 человека (работники физической культуры и тренерский состав различных специальностей и направлений).

В апробируемой нами методике использованы два типа модульных программ: познавательный и операционный.

Содержание модуля зависит от дидактической цели и, если требуется гносеологический (познавательный) подход к информации, то такие модульные программы называют познавательными. При этом модульное структурирование происходит на основе интегративно-развивающего анализа понятийного аппарата исследования.

Преимуществом модульных программ этого типа является возможность выделить опорные понятия, последовательно и компактно сгруппировать учебный материал курса в отдельные модули, предусмотреть междисциплинарные связи. Однако в указанных модулях программы, как показала опытная работа, меньше уделяется внимания развитию управленческой компетентности обучающихся.

Приоритетной целью модульных программ операционного типа является, как известно, подготовка обучающегося к развитию профессионально значимых качеств. Исходя из этого, структура модульной программы проектировалась нами на основе анализа профессиограммы педагога физической культуры. Опытная работа показала, что такие программы являются

более эффективными для развития управленческой компетентности руководителей, педагогов и тренеров спортивных организаций.

Результаты исследования. Реализуя образовательную программу, мы опирались на принцип фасилитации. Это человекоцентрированный подход, выражающийся в глобальном доверии к человеку, стимулирующий тенденцию расти, развиваться, реализовывать свой общечеловеческий и профессиональный потенциал [1, 2, 6].

Фасилитация – стимулирование развития сознания людей, их независимости, свободы выбора, а не попытка сделать их зависимыми от общего мнения. Свобода ни в коем случае не означает вседозволенность и свободу от профессиональных обязанностей. Фасилитация является ключевым понятием недирективной, клиенто- или человекоцентрированной (person-centered) психотерапии, разработанной выдающимся американским психологом, основоположником человекоцентрированного подхода (person-centered approach) К. Роджерса. Его основные концепты направлены на личностное развитие и обеспечение конструктивных управленческих компетентностных изменений (безусловное принятие другого человека, активное эмпатическое слушание, конгруэнтное самовыражение в общении).

Для объективной оценки развития управленческой компетентности специалиста физической культуры, тренера была создана экспертная группа из семи человек: два доктора педагогических наук, профессора, два кандидата педагогических наук, доцента, два Заслуженных тренера России и один спортсмен, мастер спорта по дзюдо. На основе критериально-оценочной матрицы и достаточно большого перечня профессионально значимых качеств специалистов учреждений физкультурного образования экспертами были выделены следующие наиболее приоритетные качества (табл.).

Таблица

Самооценка профессионально значимых качеств тренера для эффективного управления учебно-тренировочным процессом

№	Профессионально значимые качества тренера-педагога	Уровень значимости профессиональных качеств для эффективного управления учебно-тренировочным процессом	
		Высокий (4-5 баллов)	Низкий (2-3 балла)
1	Волевая активность	60,0	18,6
2	Общительность	70,8	13,3
3	Тактичность	59,8	23,4
4	Выдержка	71,7	16,0
5	Эмоциональность	53,9	30,1
6	Находчивость	37,2	44,4
7	Наблюдательность	64,9	29,1
8	Трудолюбие	73,9	12,6
9	Самообладание	71,1	13,9
10	Искренность	37,8	46,1

Материалы табл. показывают, что наиболее значимыми респонденты называют такие качества, как трудолюбие (73,9% определяют его значимость высоким баллом и только 12,6 % низким). При этом отметим, что большая часть обследованных руководителей учреждений физкультурного образования считают именно это качество приоритетным.

Рядом с трудолюбием занимает место общительность (70,8% респондентов считают ее профессиональную значимость высокой и только 13,3% – низкой). Далее следуют такие качества как выдержка (71,7%), самообладание (71,1%), наблюдательность (66,9 %). Невысокий уровень значимости у качества «находчивость» (37,2% опрошиваемых оценивают ее зна-

чимостью высоким баллом, а 44,4% – низким). Низко котируется искренность: только 37,8% респондентов придают ей высокую значимость в достижении положительного эффекта управления спортивным учреждением, а 46,1% опрашиваемых не придают ей существенного значения в достижении положительного эффекта в развитии управленческой культуры.

Выводы. Приоритетными признаками развития управленческой компетентности тренерского состава в процессе переподготовки являются способности обеспечивать ценностное целеполагание, опережающее планирование, прогнозирование результатов деятельности, корпоративное принятие решений и рефлексия управленческой деятельности. В совокупности эти профессионально значимые качества личности являются важным фактором развития управленческой компетентности специалиста физической культуры.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, Е. Ю. Методика оценки качества деятельности преподавателей вуза: методические рекомендации / К.В. Бордовская, Е.Ю. Васильева, Е.В. Титова. – СПб., Архангельск: ИЦ Помарского гос. ун-та, 2003. – 72 с.
2. Видергольд, И. В. Управленческая компетентность педагога физкультурного образовательного учреждения: ретроспективный анализ / И.В. Видергольд // Оптимизация физкультурного образования в современных условиях: материалы регион. науч.-метод. конф. молодых ученых 21-22 марта 2011 г. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – С. 93-96.
3. Корочева, Е. В. Развитие управленческой компетентности педагога дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Корочева. – Екатеринбург, 2008. – 26 с.
4. Компетентностный подход в образовании как основа качественной подготовки специалистов физической культуры / Монография под ред. А.Я. Найна. – Челябинск: Изд-во Уральская академия, 2012. – 340 с.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. – М.: Министерство физической культуры, туризма и молодежной политики, 2009. – 34 с.
6. Третьякова, Н. В. Оценка качества работы преподавателя на основе методики многомерного анализа его деятельности / Н.В. Третьякова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 152-155.
7. Фролов, А. А. Модель формирования учебно-познавательной компетентности обучающихся / А.А. Фролов // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 9. – С. 51-63.
8. Чащина М. В., Задачи развития комплексного подхода в современной высшей школе / М.В. Чащина // Образование. – 2007. – № 3. – С. 69-71.

О КЛАССИФИКАЦИИ АРМЯНСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

ОВЕЯН С. А., КАЗАРЯН Ф. Г.

Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения

Аннотация. В работе обобщены результаты классификации существующих армянских подвижных игр. Полученные данные рекомендуется использовать при предметном воспитании различных двигательных способностей на уроках физической культуры в школе.

Ключевые слова: подвижные игры, двигательные способности, классификация, физические упражнения, урок физической культуры.

Abstract. The result of the classification of existing Armenian outdoor games are summarized in the article. The findings are recommended to be used in training of different motor abilities during physical culture lessons of school.

Key words: outdoor games, motor abilities, classification, physical culture lesson.

Введение. Известно, что каждый народ, исходя из своих социально-экономических условий, национальных обычаев и традиций создавал различные виды физических упражнений, подвижных игр, элементы спортивных движений. Именно эти самобытные средства двигательной активности со временем легли в основу системы физического воспитания каждого из народов [2,3,5,6,7,9,13]. Не составляет исключения здесь и армянский народ.

Не случайно, что основатель российской педагогики К.Д. Ушинский [14] считал, что нельзя одному народу жить по образцу другого. У каждого народа должна быть своя национальная особенная система воспитания.

Так, армянские специалисты показали, что народные подвижные игры являются важным средством приобщения занимающихся к трудовой деятельности, способствуют физическому и умственному развитию детей и подростков, обучению их жизненно важным двигательным умениям и навыкам, психической закалке, воспитанию решительности, находчивости, инициативы, чувства коллективизма [1,4,10].

Более того, подвижные игры и народные физические упражнения способствуют укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, волевых качеств. Поэтому они имеют важное воспитательное и педагогическое значение.

К сожалению, еще недостаточно проработаны вопросы развития физической культуры армянского народа, связанные с формированием традиционных физических упражнений, подвижных игр, состязаний, их ролью и влиянием на воспитание, физическое развитие, двигательную подготовленность, общее образование..

И это сегодня, в условиях все ускоряющейся глобальной интеграции, когда будущее человечества во многом зависит от сохранения его культурного многообразия. С другой стороны, как известно, каждое исследование проходит через этап классификации изучаемого явления, иначе классификация является связующим звеном в теории познания. Некоторые разработки имеются и в классификации подвижных игр: элементарные и сложные, гимнастические, игры с бегом и т. п. [8,11,12,15].

К сожалению, отсутствует классификация армянских подвижных игр и, в частности, с целью повышения двигательного потенциала учащихся. Решение этого вопроса представляется актуальной задачей педагогики физического воспитания.

Методы. Основная задача данного исследования-разработать классификацию существующих армянских подвижных игр по их преимущественному влиянию на воспитание основных двигательных способностей-мышечной силы, быстроты и ловкости движений, выносливости и других. Для решения этой задачи использовались методы теоретического анализа литературных источников, социологический опрос, классификации и аналогии.

Результаты и их обсуждение. В итоге социологического опроса трех групп экспертов-воспитателей дошкольных образовательных учреждений, учителей физической культуры и родителей установлено, что 66% респондентов, к сожалению, не имели понятия об армянских подвижных играх и не могли назвать хотя бы одну из них. Но в то же время все они справедливо считают, что подвижные игры способствуют воспитанию основных движений и физических способностей.

В результате изучения большого массива литературных источников, сбора и обобщения богатого этнографического материала и педагогического анализа удалось выделить око-

ло ста подвижных армянских народных игр. Естественно, каждая их подвижных игр имеет комплексное влияние на развитие двигательных способностей, но преимущество сохраняется за одним-двумя из них. В этом плане все ранжированные подвижные игры были классифицированы по признаку их преимущественного влияния на воспитание восьми двигательных способностей-ловкости и быстроты движений, силы мышц, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, умения сохранять равновесие и прыгучести.

Как и следовало ожидать, 40-50% подвижных игр приходится на воспитание быстроты и ловкости движений, 30-40%-мышечной силы и умения сохранять равновесие и по 10%- на воспитание скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и прыгучести.

Что касается различных предметов, используемых при проведении подвижных армянских игр, то здесь преимущественно применяются мячи, платки, палки, ленты, булавы.

Выводы. Таким образом, выявленные факты следует строго учитывать при проведении народных подвижных игр на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях и на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

К сожалению, сегодня образовательные учреждения недостаточно используют программы обучения с применением традиционных армянских подвижных игр. Считаем, что они должны стать связующим звеном между культурой прошлого, настоящего и будущего армянского народа. Не подлежит сомнению и тот факт, что творческое использование элементов традиционной народной педагогики раскрывает перед воспитателями и учителями физической культуры, а также родителями дополнительные возможности в плане воспитательного и двигательного воздействия, которые будут способствовать улучшению качества учебного процесса.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абемян М.Х. Народные игры /на арм. яз./- Ереван. - 1940.-с.123-131.
2. Анаркулов Х.Ф. Киргизские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Автореф.дисс... д-ра пед. наук, М., 1994.-49 с.
3. Байрамкулов Х.К. Исследование самобытных физических упражнений карачаевцев и балкарцев: Автореф.дисс..., к.п.н., М., 1970, 21с.
4. Бдоян В. Г. Армянские народные игры /на арм. яз./- Ереван.-АН Армении.-1983.-252с.
5. Бебатчаев Т.Ж. Применение традиционных кавказских игр в системе физического воспитания в школе: Автореф. дисс...к.п.н., Алма-Ата, 1982, 17с.
6. Брит М.В. Нанайские подвижные игры как средство психомоторного развития учащихся: Автореф. дисс...к.п.н., Екатеринбург. -2005, -21 с.
7. Былеева Л.В., Григорьев И.М. Игры народов СССР. – М.: ФиС.-1985. -269 с.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей.М.: Просвещение- 1985.-271с.
9. Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. – Екатеринбург: РГППУ. 2002.-120с.
10. Лисициан Ср. Детские народные игры /на арм. яз./- Тифлис.-Гермес.-1907.-46с.
11. Мотукеев Б.Д. Методика классификации национальных средств физического воспитания для направленного их воспитания в педагогическом процессе // Теория и практика ФК.- 1987.-№2.-10-11с.
12. Овеян С.А. Армянские народные подвижные игры /на арм. яз./- Автореф. дисс..... к.п.н. - Ереван.-2009, 22с.
13. Таран А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании младших школьников как средство гуманизации образования: Автореф. дисс... к.п.н., Омск, 2007.-17с.

14. Ушинский К.Д. О народности в общественном воспитании. Антология педагогической мысли России.-М.: Педагогика.-1990.- с. 43
15. Levinson D., Ghristensen K. Encyclopedia of world sport.-Oxford: ABC.-clia.-1996-137p

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ КАК УСЛОВИЕ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

ПЕШКОВА Н. В.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В настоящее время актуальной проблемой остается приобщение студенческой молодежи к ценностям здорового стиля жизни. Считаем, что существенную роль в решении данного вопроса играет массовый студенческий спорт, развитию и пропаганде которого в вузах необходимо уделять повышенное внимание. Реализация технологий спортизации позволяет создать целостную систему спортивного воспитания, в которой каждый студент, вне зависимости от первоначального уровня подготовленности и опыта участия в различных соревнованиях, в той или иной мере вовлечен в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Ключевые слова: студенческий спорт, здоровье, спортивно ориентированное физическое воспитание.

Abstract. Currently the most urgent problem is the young people's joining to the healthy lifestyle values. It is considered that the significant role in addressing this issue belongs to the massive student sport, which development and promotion is in need of more attention at the universities. Implementation of the sport involvement technologies allows creating of a complete sport education system in which every student, regardless his initial level of preparedness and the experience of participation in various competitions, in one way or another, is involved into the sport and recreation activities.

Keywords: student sport, health, sport-oriented physical education.

Введение. За последнее время произошли достаточно существенные изменения в отношении понимания роли студенческого спорта в личностном становлении и формировании здорового стиля жизни молодых людей, рассмотрении его как неотъемлемой составляющей образовательного пространства вуза.

В связи с этим, актуальной остается задача выявления наиболее эффективных путей развития студенческого спорта, признается, что ее решение требует комплексного системного подхода. Отмечается, что необходимо создать условия, в которых будет происходить освоение ценностей физической культуры и спорта, воспитание широких социальных мотивов и осознание важности включения в физкультурно-спортивную деятельность как средства саморазвития, самореализации и формирования собственного здоровья [1, 2].

В Сургутском государственном университете (СурГУ) данную задачу решают посредством реализации технологий спортивно ориентированного физического воспитания. В настоящее время в вузе создана целостная система спортивного воспитания, в которой каждый студент, вне зависимости от первоначального уровня подготовленности и опыта участия в различных соревнованиях, в той или иной мере вовлечен в студенческий спорт.

Важно отметить, что педагогический коллектив кафедры физической культуры постоянно стремится повысить эффективность проводимой работы, одним из направлений

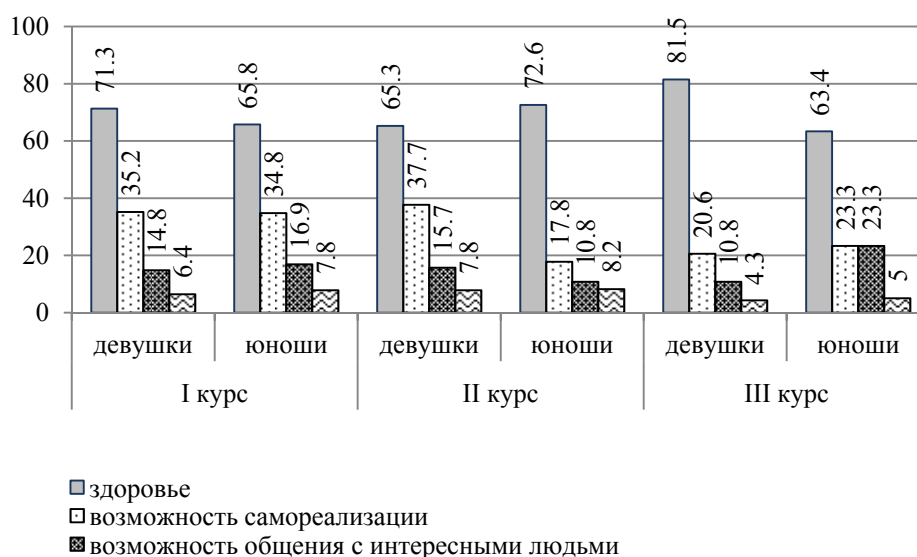
которой является предоставление студентам возможности участия в разнообразных спортивных соревнованиях. Так, в 2013-2014 учебном году программа физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий существенно расширилась за счет введения Спартакиады студентов-первокурсников. Это позволило с первых дней учебы молодого человека в университете привлечь его к активному участию в соревновательной деятельности, ведь именно первокурсники в большей мере активны в своем желании быть включенными в различные мероприятия и рассматривают спортивную деятельность не только как возможность быть здоровыми, но и как средство самореализации.

Результаты опроса студентов-первокурсников по окончании 2013-2014 учебного года (всего 65 чел., из них 35 юношей и 30 девушек) представлены на рис. 1.

Для анализа эффективности проводимой работы, нам также было важно, выяснить субъективное отношение студентов, смысловую наполненность ключевых понятий «студенческий спорт», «физическое воспитание», «здоровый стиль жизни». Для этого нами был использован метод семантического дифференциала (Ч. Осгуд).

Методы. По мнению автора методики СД позволяет измерять так называемое коннотативное значение, т.е. то состояние, которое следует за восприятием самого символа раздражителя и необходимо предшествует осмысленным операциям с символами. Коннотативное значение связано с личностным смыслом, социальными установками, стереотипами и другими эмоционально насыщенными, слабо структурированными и мало осознаваемыми формами общения. Его близким аналогом в понятийном аппарате является понятие личностного смысла [3].

Анализ результатов исследования. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники. Всего было опрошено: в 2012-2013 уч. году – 78 чел., из них 40 юношей и 38 девушек; в 2013-2014 уч. году – 65 чел., из них 35 юношей и 30 девушек. Помимо размещения значений-понятий в семантическом пространстве определялось также расстояние между ними, как показатель «дистанции» понятий относительно друг друга. Результаты диагностики представлены в табл. 1 и на рис. 2.



**Рис. 1. Результаты опроса студентов СурГУ
 «Студенческий спорт для Вас это прежде всего?» (в %)**

На основании данных таблицы можно сделать заключение, что по фактору «оценка» (синкретическая характеристика понятия, личное его принятие (значимость - незначимость) в 2012-2013 уч. году большее значение было выявлено по значению-понятию здоровый стиль жизни, а в 2013-2014 году – по студенческому спорту. Важно отметить, что в 2013-2014 уч. году по всем значениям-понятиям наблюдается рост показателей.

Таблица 1

Размещение значений в семантическом пространстве
 в 2012-2013, 2013-2014 уч. годах

Группа Значение-понятие	Оценка		Активность		Организация	
	2012-2013	2013-2014	2012-2013	2013-2014	2012-2013	2013-2014
Физическое воспитание	1,16	1,73	1,26	1,81	1,24	1,82
Студенческий спорт	1,62	2,42	1,69	2,26	1,8	2,35
Здоровый стиль жизни	1,81	2,1	0,56	1,12	1,64	2,07

*Примечание: максимальная оценка – 3.

Помимо этого, нами выявлялись средние расстояния между понятиями в семантическом пространстве (табл. 2). Можно отметить, что наибольшие показатели получены между значениями физическое воспитание – здоровый стиль жизни и физическое воспитание – студенческий спорт.

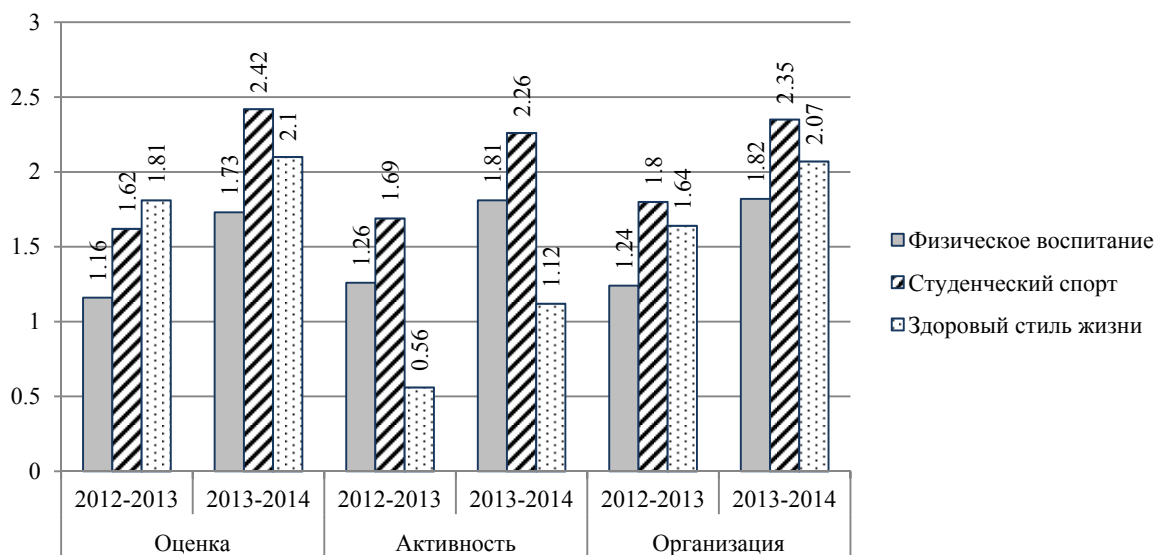


Рис..2. Размещение значений в семантическом пространстве
 в 2012-2013, 2013-2014 уч. годах

Отмечено, что наименьшие показатели «дистанции» между понятиями в обоих временных периодах выявлены между студенческим спортом и здоровым стилем жизни.

Таблица 2

Средние расстояния между понятиями в СП

Значение- понятие	Физическое воспитание – здоровый стиль жизни	Студенческий спорт - здоровый стиль жизни	Физическое воспитание – студенческий спорт
Учебный год			
2012-2013	1,15	1,12	1,8
2013-2014	1,28	0,63	1,0

Выводы. На основании анализа результатов проведенного исследования можно сделать заключение о том, что студенты с большим интересом относятся к нововведениям в области развития массового спорта в вузе, причем важно, что у большинства из них именно спорт ассоциируется со здоровьем и здоровым стилем жизни.

В связи с этим считаем, что дальнейшие меры по развитию и пропаганде массового студенческого спорта в вузе будут создавать оптимальные условия для приобщения учащейся молодежи к ценностям спорта и здорового стиля жизни.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пешкова Н.В., Интеграция студенческого спорта в систему физического воспитания в вузе / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №3. - С. 89.
2. Пешкова Н.В., Спортизация физического воспитания как условие развития студенческого спорта в вузах неспортивного профиля / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №12. – С. 88-95.
3. Хозиев, В.Б., Практикум по общей психологии: учеб.пособие / В. Б. Хозиев. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 272 с.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ)

РАЙЗИХ А.А., МАКСИМОВА С.С., ИВАНОВА Е.С., АЛАБУЖЕВ А.Е.

ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»,
Ижевск, Россия

Аннотация. В статье представлены новые формы работы с одарёнными детьми, где в качестве инновационной предстаёт олимпиада школьников по предмету «Физическая культура». Показаны этапы проведения и отбора школьников для участия в финале Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». Представлен анализ результатов и успешное выступление школьников Удмуртской Республики на заключительном этапе.

Ключевые слова: олимпиада школьников; школьный, муниципальный и региональный этапы олимпиады; теоретико-методические и практические испытания школьников.

Abstract. In the article new forms of work with gifted children are presented, where as the innovative form appears Academic Olympics in Physical culture for school students. Stages of carrying out and selection of school students for participating in the final of Russian Academic Olympics in a subject of Physical culture are shown. Analysis of results and successful performance of school students from the Udmurt Republic at the final stage is presented.

Key words: Academic Olympics for school students; school, regional, municipal stages of Academic Olympics; theoretical and practical tests for school children.

Введение. На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности школьников, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

Поиск новых форм работы происходит и в области физической культуры. Значимость этой работы очевидна, прежде всего, в связи с тем, что ни одна из дисциплин, входящих в базисный учебный план, не подвергалась столь существенному реформированию и обновлению в своём предметном содержании и направленности, как это происходит с учебным предметом «Физическая культура».

Среди множества форм системной организации образовательной области «Физическая культура» в качестве инновационной предстаёт в настоящее время олимпиада школьников по физической культуре. Основным отличием олимпиады является тесная сопряжённость её содержания с учебным материалом школьной программы, проверка качества его освоения школьниками в условиях конкурсных испытаний.

В 1999-2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ победители и призёры Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают сертификат и преимущественное право на зачисление во все высшие учебные заведения физкультурного профиля Российской Федерации.

Первая Всероссийская олимпиада по физической культуре проводилась в Москве в 2000 году. Школьники Удмуртии на этой Олимпиаде участия не принимали. Проведение Республиканской олимпиады берёт своё начало с 2001-2002 учебного года. С этого времени школьники Удмуртии ежегодно принимают участие в финале Всероссийской олимпиады и выступают довольно успешно.

Методы: анализ научно-методической литературы; обобщение передового практического опыта по данному направлению; анализ документальных и архивных материалов; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования. На протяжении последних двенадцати лет команда Удмуртской Республики является лидером среди регионов Российской Федерации по итогам выступления на заключительном этапе Всероссийской олимпиады. За этот период победителями и призерами стали 50 школьников Удмуртской Республики, из них 15 поступили и закончили факультет физической культуры и спорта. Двукратными победителями олимпиады становились: Берестова Анастасия, Григорьев Иван и Вершинина Татьяна.

В 2005 году в Кисловодске и в 2011 году в Ульяновске команда Удмуртской Республики, выступая на заключительном этапе Всероссийской олимпиады, добилась самых высоких результатов. Проведенный анализ выступлений школьников Удмуртской Республики на заключительных этапах Всероссийской олимпиады показывает положительную динамику - увеличение количества победителей и призеров в течение 2013-2014 гг. Особую гордость вызывает результативность выступления команды Удмуртской Республики по итогам заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников в 2014-2015 учебном году – это второе место в Приволжском федеральном округе и седьмое место по России среди 85 субъектов РФ.

Результаты и накопленный опыт проведения олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Удмуртской Республике позволяют говорить о целесообразности её внедрения в практику образовательного процесса современных школьников, как мощного стимулирующего фактора вовлечения их в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, стремления к здоровому образу жизни.

Всероссийская олимпиада школьников – одно из крупнейших интеллектуальных состязаний Российской Федерации, охватывающее все предметы и направления общего образования, значение которой в формировании национальной интеллектуальной элиты страны повышается с каждым годом. По своим масштабам она практически не имеет зарубежных аналогов и по праву может считаться национальным достоянием.

Выводы. Анализ научно-методической литературы по проблеме подготовки и проведения предметных олимпиад в Удмуртской Республике, начиная с 2001 года, позволил накопить определённый опыт и знания как по организации, так и разработке программного содержания, выбрать подходы к оценке результатов и определению победителей. Тем не менее, олимпиады по предмету «физическая культура» по своей целевой ориентации, по существу программного содержания и технологии организации требуют постоянного совершенствования. Предметная олимпиада в Удмуртии проводится в три взаимосвязанных этапа: школьный, муниципальный и республиканский. Это позволяет проводить более качественный отбор одарённых и талантливых детей для участия в заключительном этапе Всероссийской олимпиады. В Удмуртской Республике накоплен огромный опыт по организации и проведению различных этапов олимпиады. Издаются методические пособия и инструкции для каждого этапа олимпиады в помощь учителям физической культуры. Но самое главное, в чём залог успешного выступления школьников Удмуртии на заключительном этапе - это тесная взаимосвязь учителей общеобразовательных учреждений и преподавателей Удмуртского государственного университета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта /А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
2. Максимова С.С. Участие школьников Удмуртии в финале Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта. – Ижевск, 2008. – С. 33-36.
3. Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации /Сост.: А.А. Райзих, С.С. Максимова, А.Е.Алабужев, Г.Б. Северухин. – Ижевск: ФГБОУ ВПО «УдГУ», 2011. – 44 с.
4. Чесноков Н.Н., Кузин В.В., Красильников А.А. Олимпиада по предмету «Физическая культура»: Методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 112 с.
5. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие /Н.Н.Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014. – 138с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНИКОВ, ОСВАИВАЮЩИЕ РАБОЧИЕ ПРОФЕССИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИЦЕЯХ.

РАМАШОВ Н.Р., КИСПАЕВ Т.А.

Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова,
Караганда, Казахстан

Аннотация: Изучены показатели физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) допризывников, осваивающих рабочие профессии в профессиональных лицеях. Получены средние значения исследуемых показателей, проведен индивидуальный анализ результатов ФР и ФП. Это позволила обосновать практические рекомендации по укреплению здоровья допризывников, повышению их ФП и адаптации к факторам профессиональной деятельности в Вооруженных Силах Республики Казахстан.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность функциональное состояние, уровни развития физических качеств.

Abstract. Authors studied physical development and physical readiness of preservice military persons mastering working professions in vocational schools. Their averages and individual performance of investigated persons were got. Practical recommendations for health promotion and improvement of physical readiness of preservice military persons were given.

Keywords: physical development, physical readiness, functional status, levels of development of physical qualities.

Введение. Здоровье детей и подростков, учащейся молодежи в любом государстве и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровье подрастающего поколения определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. К вопросу состояния здоровья допризывников особо привлекается внимание государственных органов, так как они в будущем являются основой вооруженных сил Республики Казахстан.

По данным многих авторов организм подростков отличается повышенной чувствительностью к воздействию производственной среды, чем лица зрелого возраста и претерпевает более значительные функциональные сдвиги в процессе адаптации к производственным условиям [2,4]. В профессиональных лицеях в основном обучаются учащиеся 15-18 летнего возраста, которые стоят на учете, как допризывники в военных комиссариатах. По литературным данным [2] состояние здоровья допризывников в настоящее время требует принятия экстренных мер по совершенствованию физического развития и физической подготовленности. Исходя из выше изложенного, изучение состояния здоровья и физической подготовленности, учащихся профессиональных лицеев, будущих защитников родины является актуальной проблемой на современном этапе.

Методы и организация исследования. Метод теоретического анализа, обобщения и систематизации, накопленных в литературе исследовательских материалов и данных научно-методического опыта по вопросам физического развития и физической подготовленности подростков, а также комплекс педагогических, антропометрических и статистических методов исследования. Исследования проведены на базе профессионально-технических лицей города Караганды, где под наблюдением находились 160 учащихся 1 курса допризывного возраста, осваивающие рабочие профессии.

Анализ результатов исследований. Показано, что высокий уровень физической и психической подготовленности требует служба в Вооруженных силах и исполнение воинского долга в мирное, а особенно – военное время. Это убедительно показано в целом ряде работ, посвященных физической подготовке представителей воинских специальностей[6]. Данные литературы отмечают значительное ухудшения состояния здоровья допризывной и призывной молодежи страны, их физической подготовленности за последние 20 лет[5]. Авторы отмечают [8], что среди современных юношей уровень годности к военной службе не превышает 60%. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья подростков рассматриваются многими учеными как угроза для национальной безопасности страны. Устойчивость и выраженность негативных сдвигов в состоянии здоровья современных подростков во многом обусловлены действием негативных факторов, связанных с поведением и образом жизни. Существенное ухудшение здоровья юношей призывного возраста, изменение структуры заболеваемости за счет преимущественного роста хронической патологии отмечают в 10-летней динамике многие исследователи [5]. Это приводит к постоянному снижению годности к службе в армии. В ряду причин указываются ухудшение образа жизни, включая высокую распространенность вредных привычек, снижение физической подготовленности. Анализируя состояние здоровья юношей, подлежащих призыву, ученые установили снижение за 5 лет числа призывников, пригодных к военной службе, на 12%, в первую очередь за счет распространения социально обусловленных причин. По данным М.П. Бандакова [1], за последние десять лет годность призывного контингента снизилась в целом по стране на 20% и сегодня каждый третий юноша освобождается от призыва на военную службу по состоянию здоровья. В настоящее время обращают на себя внимание серьезные изменения в физическом развитии юношей допризывного и призывного возрастов. При этом патологические изменения носят комплексный характер[7].

Анализ результатов исследования показателей физического развития показал, что у обследуемых учащихся среднее значение длины тела составило $171,05 \pm 0,08$ см., массы тела $59,8 \pm 1,5$ кг., и окружности грудной клетки в покое $80,02 \pm 1,9$ см. Согласно оценочных таблиц показателей ФР и ФП учащихся Карагандинского области [3] по выше указанным значениям: длины тела получен по массе тела и окружности грудной клетки (ОГК) – низкий уровень развития.

Индивидуальный анализ показателей ФР по оценочным таблицам позволил нам более точно проанализировать полученные абсолютные результаты. По длине тела в 26,76% случаях учащиеся имеют низкий и ниже средней уровень развития, в 32,39% - средний и 40,85% выше-средней и высокий уровень. Следует особо обратить внимание на показатели массы тела и ОГК. Низкий и ниже средний уровень развития по первому показателю выявлен у 83,6% учащихся, по второму – 84,3%, в то время как средний уровень выявлен только в 11,3% и 9,8% случаях соответственно. Очень низкий процент лиц, имеющих выше-средний и высокий уровень развития этих показателей равен у первых отмечается в 5,64% случаях, у вторых – 5,9%.

Анализ результатов исследований показателей функционального состояния учащихся показал, что среднее значение показателей жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) составило $3,95 \pm 0,13$ л, сила мышц кистей рук правой – $39,19 \pm 0,82$ кг, левой – $37,48 \pm 1,04$ кг.

Индивидуальный анализ абсолютных показателей этих значений подтвердил выше отмеченные значения показателей ЖЕЛ и силы мышц правой и левой кистей рук. 23,7% подростков по первому показателю имеют низкий и ниже средний уровень, в то время как 49,2% подростков имеют выше-средний и высокий уровень развития. По второму и третьему показателю - 37,1% - 38,7% подростков имели низкий и ниже средний уровень развития. В 35,40% случаев подростки имели средний уровень развития.

Анализ результатов исследования средних значений показателей ФП выявил по оценочным значениям низкий и ниже-средний уровень развития по выносливости (6-ти минутный бег) и гибкости (наклон вперед положение сидя). По первому значению он равен $11,47, 7 \pm 230, 2$ м, по второму – $10,12 \pm 0,29$ см. По координационным (челночный бег 3 X 10 м), скоростным (бег на 30м), скоростно силовых (прыжки в длину с места) и силовым способностям (подтягивание на высокой перекладине) получены по оценочным таблицам средние уровни развития и составили: $7,39 \pm 0,06$ сек; $4,64 \pm 0,1$ сек; $2,15 \pm 0,02$ м и $10,34 \pm 0,36$ количество раз.

Индивидуальный анализ абсолютных показателей физической подготовленности выявил более точную картину исследуемых качеств у каждого учащегося. Так, например, у всех допризывников в 90,85% случаях выявлен низкий и ниже средний уровень развития выносливости при этом низкий уровень-у 82,23% допризывников. Отсутствуют учащиеся со средним уровнем развития и только 9,15% допризывников имеют выше-средний и высокий уровень развития по данному показателю. Аналогичная картина отмечается и по показателям гибкости и силовым способностям.

Ниже средний и низкий уровень развития выявлен в 84,25% случаев по первому и по второму показателю - 74,2% соответственно. Отсутствуют подростки со средним значениям по гибкости и очень низкий - 4,58% по подтягиванию. Обращает на себя внимание распределение показателей по скоростным способностям. 57% учащихся имеют низкий и ниже средний уровень развития, выше средний – 32% учащихся и средний - 7,6% учащихся и отсутствуют допризывники с высокими показателями. По координационным и скоростно-силовым показателям отмечается равномерные распределения полученных значений. Низкий и ниже средний уровень развития имеют допризывники в 35,40% случаях, средний уровень в пределах 30% и выше-средний и высокий в 30-36%. Выявлены отрицательные показатели ФР и ФП учащихся допризывного возраста негативно сказались на состоянии здоровья обследуемых лиц. Согласно годовых отчетов по диспансеризации больных призывников от 40-50% лиц нуждаются в до обследовании и лечении. При этом до 40% допризывников имеют дефицит массы тела и нуждаются в оздоровлении. Большой процент лиц выявляется с болезнями костно-мышечной и нервной системы, глаз, кожи и системы кровообращения.

Выводы. В изучении состояния здоровья допризывников большое научно-практическое значение имеет проведение мониторинга по показателям физического развития, физической подготовленности и заболеваемости учащихся старшего школьного возраста. Выявлены показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния обследуемых допризывников не соответствующие стандартам среднего уровня развития.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бандаков М.П. Состояние здоровья призывников Кировской области / М.П.Бандаков // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всеросс. Науч.-практ.конф.- СПб., ВИФК, 2002.- С.58-60.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медицинские и социальные аспекты современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: Руководство для врачей.-М.: ГОТАР. Медиа, 2007.-352с.
3. Гейнц К.А., Гейнц К.Р., Киспаев Т.А. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области: Метод. пособие.- Караганда, 2009. - 126с.
4. Гигиена детей и подростков. Сборник нормативно-методических документов/ Под редакцией членов кор. РАМН В.Р. Кучмы. М.: Издательство научного центра здоровья детей РАМН, 2013.- 379с.

5. Звездина И. В., Кучма В. Р., Агапова Л. А. Табакокурение и адаптационные возможности юношей допризывного и призывного возраста./Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути их решения. – М.: Литтера, 2007.- С. 73-81
6. Куликов В.В., Ядчук В.Н., Токарев В.Д. Состояние психического здоровья призывного контингента (структура, динамика)//I Конгресс Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья: Материал конгресса.-М.,2008.-С.92.
7. Палкин В.В. Факторы риска у допризывников и призывников // Гигиена и санитария-2005, №1.-С.43-45.
8. Рудакова Г.В., Волков В.Н. Вновь о военно-патриотическом воспитании// Физическая культура.- 2005, №4.- С.50-53.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

РОДИН А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации и применения в учебно-тренировочном и соревновательном процессах этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности баскетболистов и волейболистов в годичном цикле подготовки. Дается обоснование модели этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности спортсменов, которая может эффективно применяться в работе со спортсменами различной квалификации.

Ключевые слова: спортивные игры, тактика, контроль, тренировочная и соревновательная деятельность, годичный цикл.

Abstract. In article, questions of the organization and application in educational, training, and competitive processes of landmark control of individual tactical readiness of basketball players and volleyball players in a year cycle of preparation are considered. Justification of model of landmark control of individual tactical readiness of athletes, which can effectively be applied in work with athletes of various qualification, is given.

Key words: sports, tactics, control, training and competitive activity, year cycle.

Введение. Система управления спортивной тренировкой спортсменов в игровых видах спорта во многом обусловлена научно обоснованным этапным контролем индивидуальной тактической подготовленности, который во многом обеспечивает эффективное планирование тренировочной и соревновательной деятельности. Это способствует достижению оптимальной спортивной формы игроков того или иного амплуа и обеспечивает повышение спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности [2, 5, 6, 9].

Ретроспективный анализ специальной научно-методической литературы [1, 3, 4, 7, 8] свидетельствует о том, что вопросам этапного контроля спортсменов в игровых видах спорта посвящено достаточно много работ отечественных специалистов. Однако, следует отметить, что в основном рассматриваются вопросы оценки физической и функциональной подготовленности не уделяя должного внимания индивидуальной тактической подготовленности,

которая, как отмечают специалисты, занимает одно из определяющих значений в соревновательной практике юных и квалифицированных спортсменов в таких видах спорта, как: волейбол и баскетбол.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что этапный контроль индивидуальной тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта является неотъемлемой частью тренировочного процесса, который часто сводится к проведению лишь частичных тестирований спортсменов в начале и конце годового тренировочного цикла. Это препятствует, прежде всего, эффективному этапному управлению тренировочным процессом и сопоставлению показателей подготовленности, которые должны быть достигнуты на том или ином этапе подготовки спортсменов.

Эффективность обоснования этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта можно проверить только в том случае, если все его структурные элементы будут апробированы на всех этапах годового тренировочного цикла: втягивающем, общеподготовительном, специально-подготовительном, контрольном, предсоревновательном, соревновательном, восстановительно-подготовительном и восстановительно-поддерживающем. Это позволит установить эффективность разработанного плана подготовки команд в процессе годового тренировочного цикла.

Разработанная нами структура и содержание этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта это, прежде всего, план действий, заключающийся в обосновании различных приемов педагогической деятельности (рис.):

- ✓ определение показателей индивидуальной тактической подготовленности;
- ✓ разработка градации оценок уровня индивидуальной тактической подготовленности;
- ✓ разработка норм индивидуальной тактической подготовленности.
- ✓ Полученные границы показателей индивидуальной тактической подготовленности спортсменов на всех этапах годового тренировочного цикла послужили основой для разработки градаций оценок индивидуальной тактической подготовленности спортсменов. В процессе этапного контроля градация оценок определяется путем вычисления минимальных, средних и максимальных показателей подготовленности, которые соответствовали низкому, среднему и высокому уровню подготовленности спортсменов.
- ✓ Градация оценок позволяет выявить уровень индивидуальной тактической подготовленности на различных этапах подготовительного и соревновательного периода, что способствует определению эффективности тренировочного процесса, задача которого заключается в подведении всех игроков к оптимальному состоянию готовности перед соревнованиями.
- ✓ При расчете учебных норм игровых показателей определялся диапазон сдвигов верхних и нижних значений, как доверительные границы. Значения $I_{Am} = 1,96$ для $\alpha = 0,05$ означают, что в 95% случаев средние данные показателей будут находиться в допустимом интервале.
- ✓ В нашем исследовании границы допустимых интервалов определялись по формуле: $X_{\text{нижн. (верхн.)}} = X_{\text{ср}} \pm I_{Am}$, где I_{Am} - значение нормативного отклонения для данного уровня.
- ✓ Полученные нормативные характеристики легли в основу этапного контроля, которые позволили оперативно выявлять соответствие готовности спортсменов на различных периодах годового тренировочного цикла и тем самым эффективно управлять тренировочным процессом за счет подбора специализированных средств и тренировочной нагрузки.

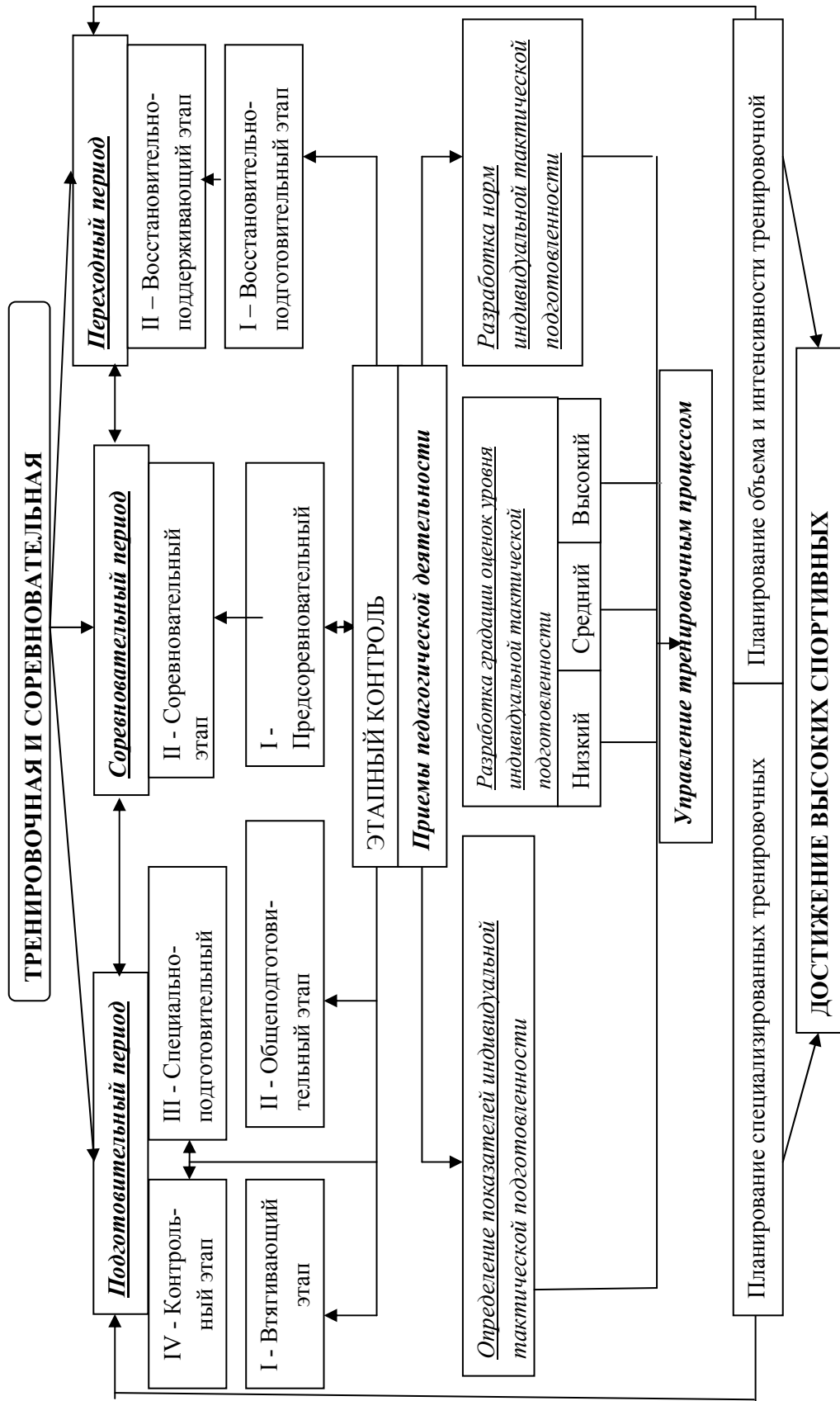


Рис. 1. Модель этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта

Выводы. Разработка этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта позволила впервые объединить следующий комплекс взаимодополняющих друг друга мероприятий:

- внедрение комплексной диагностики индивидуальной тактической подготовленности спортсменов;
- определение соответствия показателей должным нормам с учетом разработанной градации оценок и нормативных данных, которые способствуют эффективному подбору средств, методов, а также объема и интенсивности тренировочной нагрузки, направленных на развитие и совершенствование отстающих сторон подготовленности;
- обеспечение возможности получения, обработки и предоставления методических рекомендаций тренеру на основе информации об уровне индивидуальной подготовленности игроков различных амплуа на подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового тренировочного цикла;

Представленная модель этапного контроля индивидуальной тактической подготовленности является универсальной и может быть адаптирована к различным видам спортивных игр.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барбашов С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления, как системообразующего компонента / С.В. Барбашов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №4 (38). – С. 17-20.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
3. Захаров П.С. Эффективность оперативного контроля функционального состояния баскетболистов студенческих команд в структуре годового тренировочного цикла / П.С. Захаров, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №9. – С. 80.
4. Клещев Ю.Н. Тактические действия волейболистов в нападении и защите: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. – М., 1986. – 52 с.
5. Родин А.В. Модернизация теории и методики спортивных игр / А.В. Родин, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. — 2010. №4. – С. 16-20.
6. Родин А.В. Факторная структура индивидуальной тактической подготовки волейболистов групп спортивного совершенствования / А.В. Родин, М.В. Погорелый // Теория и практика физической культуры, 2014. - №2. - С. 15.
7. Родин А.В. Эффективность методики индивидуальности тактической подготовки волейболистов на основе развития их психофизиологических особенностей / А.В. Родин, М.В. Погорелый // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 5. - С. 70.
8. Усков В.А. Педагогическая технология программированной тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Усков. – М., 2004. – 54 с.
9. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов: учебное пособие / А.А. Чуркин. - СПб.: СПбТЭИ, 1997. — 92 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

САВИНКОВА О.Н., БЕГИДОВА Т.П.

ФГБОУ ВПО «ВГИФК», Воронеж, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты проводимого исследования по созданию всесторонних условий для комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки.

Ключевые слова: студенты, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Abstract. The article presents the results of the research on the creation of the basis for the complex rehabilitation of the disabled people by means of the sports training.

Keywords: students, inner motivation, outer motivation.

Введение. Дети с отклонениями в состоянии здоровья обычно плохо проходят процесс социализации, мало общаются со сверстниками, отмечают свою изолированность. В этом плане занятия спортом играют решающую роль в их реабилитации и социальной интеграции, что обнаруживается в процессе получения высшего профессионального образования.

Исследование ведется по госзаданию Министерства спорта РФ на 2015-2017г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Психические процессы, явления и состояния - ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции – обеспечивают в основном регуляцию поведения. Что же касается его стимуляции или побуждения, то оно связано с понятиями мотива и мотивации. Эти понятия включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, стремлениях, побуждениях, имеющихся у человека, о внешних факторах, которые заставляют его вести себя определенным образом, об управлении деятельностью в процессе ее осуществления [4].

По мнению психологов, личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания [1].

Методы: педагогические наблюдения, изучение и анализ документальных материалов, анкетный опрос, методы математико-статистической обработки.

Анализ результатов исследования. В настоящее время занятия адаптивным спортом являются важной и неотъемлемой частью комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на их функциональное состояние, развивают творческий потенциал, физические качества, предоставляют возможность самореализации.

Для изучения влияния занятий адаптивным спортом на комплексную реабилитацию и социальную интеграцию лиц с ограниченными возможностями здоровья в Воронежском государственном институте физической культуры был проведен опрос студентов с инвалидностью, направленный на выявление мотивов, побудивших их к занятиям спортом. Результа-

ты обработки опросных листов по методике изучения мотивации занятий спортом среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья представлены в табл. 1. По всей выборке определяется количество баллов, составляющих ту или иную мотивационную структуру. Для внутренней мотивации максимально возможный показатель составляет 75 баллов. Для внешней мотивации максимально возможный показатель составляет 105 баллов.

Таблица 1

Результаты обработки опросных листов по методике изучения мотивации занятий спортом среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Группа	Внутренняя мотивация		Внешняя мотивация	
	в баллах	в % от максимально возможного результата – 75 баллов	в баллах	в % от максимально возможного результата – 105 баллов
1 курс				
Нарушения слуха (1)	58,63	78,2	70,58	67,2
Нарушения опорно-двигательного аппарата (2)	58,47	78,0	72,84	69,4
В среднем по 1 курсу	58,55	78,0	71,71	68,3
2 курс				
Нарушения слуха (3)	51,16	68,2	65,22	62,1
Нарушения опорно-двигательного аппарата (4)	56,67	75,6	68,13	64,9
В среднем по 2 курсу	53,52	71,4	66,46	63,3
3 курс				
Нарушения слуха (5)	56,93	75,9	69,73	66,4
Нарушения опорно-двигательного аппарата (6)	50,43	67,3	64,91	61,8
В среднем по 3 курсу	53,00	70,7	66,82	63,6
4 курс				
Нарушения слуха (7)	54,5	72,7	62,88	59,9
Нарушения опорно-двигательного аппарата (8)	56,65	75,5	71,05	67,7
В среднем по 4 курсу	55,7	74,3	67,42	64,2

Более наглядно данные табл. 1 показаны на рис. 1.

Внутренние мотивы имеют лично значимый характер, обусловлены познавательной потребностью, удовольствием, получаемым от процесса познания и реализации личностного потенциала. Преобладание внутренней мотивации характеризуется проявлением высокой познавательной активности студента в процессе учебной деятельности. Овладение учебным материалом является и мотивом и целью учения. Студент вовлечен в процесс познания, и это доставляет ему эмоциональное удовлетворение

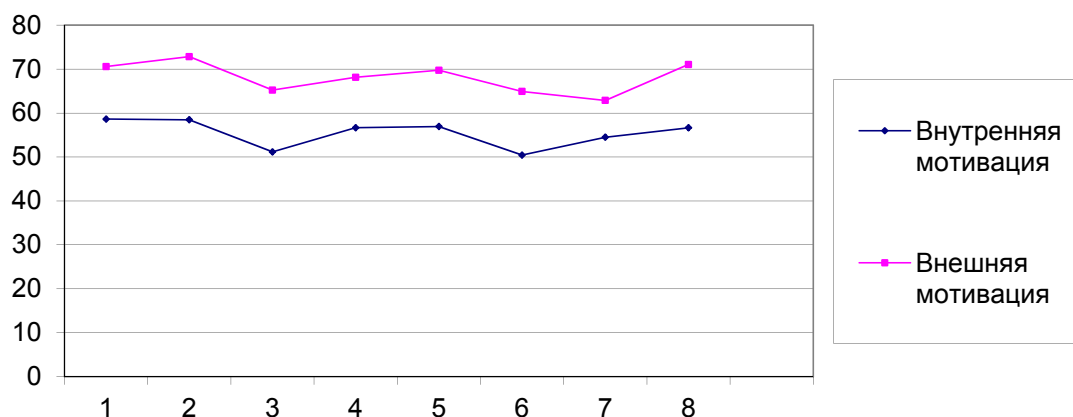


Рис. 1. Распределение показателей внутренней и внешней мотивации по группам студентов-спортсменов

.Внешние мотивы характеризуются тем, что овладение содержанием учебных дисциплин не является целью учения, а выступает средством достижения других целей. Это может быть получение хорошей оценки (зачета, «автомата», диплома), получение стипендии, подчинение требованиям тренера, преподавателя или родителей, получение похвалы, признания товарищей и др. При внешней мотивации студент, как правило, отчужден от процесса познания, проявляет инертность, переживает бессмысленность происходящего либо его активность носит вынужденный характер. Содержание учебных дисциплин не является для студента лично значимым [2].

Следует отметить, что внешняя мотивация бывает положительная и отрицательная. Положительная внешняя мотивация является более эффективной, чем отрицательная. Результаты исследований [3] доказано, что для слабых спортсменов характерна внешняя мотивация, а для сильных – внутренняя. Нами не проводилось разделение мотивации на положительно и отрицательно влияющую, поэтому мы не можем сделать вывод о том, положительная это мотивация или отрицательная. Однако, учитывая, что в одних и тех группах совпали показатели внешней и внутренней мотивации, предположим, что внешняя мотивация все-таки является положительной.

Таблица 2

Результаты обработки опросных листов студентов-спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья

Внутренняя мотивация		Внешняя мотивация	
в баллах	в % от максимально возможного результата – 75 баллов	в баллах	в % от максимально возможного результата – 105 баллов
1 курс			
52,0	69,3	64,54	61,5
2 курс			
56,93	75,9	69,73	66,4
3 курс			
54,5	72,7	62,88	59,8
4 курс			
50,28	67,0	63,5	60,5

Данные таблицы 2 для наглядности изображены на рисунке 2.

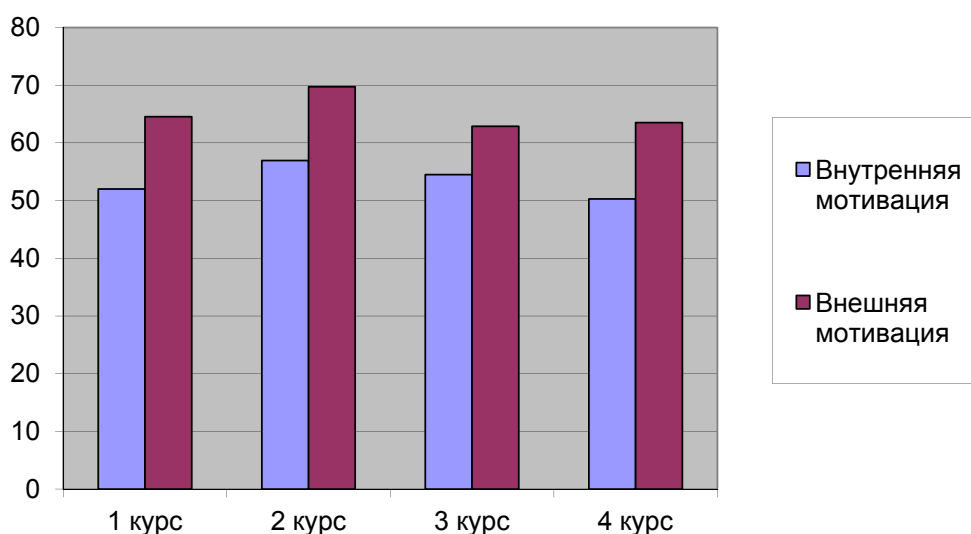


Рис. 2. Внутренняя и внешняя мотивация студентов-спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья

В практике работы наблюдается положительная взаимосвязь между спортивными результатами и учебной деятельностью студентов с ограниченными возможностями здоровья. Как правило, все они получают стипендию по результатам успеваемости, участвуют в общественной жизни ВУЗа и в проведении научных исследований. В качестве примера можно привести получение диплома с отличием Заслуженным мастером спорта, многократной чемпионкой и рекордсменкой Европы и Мира по плаванию Ниной Рябовой (спорт лиц с ПОДА) и призовое место в научно-практической конференции студентов Воронежского государственного института физической культуры и Воронежского государственного педагогического университета «Физическая культура, спорт, здоровье в жизни молодежи» мастера спорта международного класса, призера чемпионатов России по легкой атлетике Максима Максимова (спорт глухих).

Выводы. Проведенное исследование позволяет заключить, что от силы и структуры мотивации детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям адаптивным спортом в дальнейшем в значительной мере зависит их социальная интеграция и успеваемость студентов-спортсменов. При достаточно высоком уровне развития мотивации она может восполнять дефицит специальных способностей или знаний, умений и навыков обучающихся.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуревич, К.М. Дифференциальная психология и психодиагностика: Избранные труды / К.М. Гуревич. - СПб.: Питер, 2008. – 412 с.
2. Дубовицкая Т.Д. К проблеме диагностики учебной мотивации / Т.Д. Дубовицкая // Вопросы психологии. 2005. - № 1. - С. 73.
3. Кетько, С.М. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности / С.М. Кетько. - Челябинск, 2005. – 280 с.
4. Пакулина, С.А. Методика диагностики мотивации учения студентов педагогического вуза / С.А. Пакулина, С.М. Кетько // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». - 2010. - № 1. – С. 1-11.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СО
СНИЖЕННЫМ ЗРЕНИЕМ****СЕРГИЕНКО К.Н., ДЖУХА Х. Ш.****Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация: в статье рассмотрены существующие программы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения. Установлено, что использование упражнений для коррекции осанки, профилактики плоскостопия являются приоритетным средством педагогического воздействия на физическое состояние данной категории детей.

Ключевые слова: обучение, анализ, метод, процесс, образование, физическое состояние, зрение, нарушение.

Abstract. Sergienko Konstantin, Habib Juha. Innovative approaches to the organization of educational process in adaptive physical education of children with visual impairment. Studied the existing programs in physical education of primary school children with visual impairments. Found that the use of exercises to correct postural disorders, prevention flatfoot and visual training are a priority means of pedagogical influence on the physical condition of this category of children.

Key words: study, analysis, method, process, education, physical condition, vision, impaired.

Введение. Анализ последних исследований показал, что вопросам изучения особенностей физического воспитания детей с нарушением зрения посвящено значительное количество научных исследований [1, 2, 5, 10,13 и др].

Изучая специфику физического развития и физической подготовленности детей со сниженным зрением, специалисты отмечают, что для детей данной нозологии характерны значительные отклонения физического развития и физической подготовленности [1]. По мнению автора, особенно заметное отставание наблюдается в координации движений, сохранения статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве, снижения точности движений, в замедлении скорости выполнения отдельных движений [1, 12]. В ходе проведенных исследований А.А. Юрченко зафиксировал у младших школьников с ослабленным зрением функциональные нарушения осанки в сагиттальной плоскости [14]. Отмечается, что у лиц с нарушениями зрения вследствие значительных трудностей с ориентировкой в пространстве, минимизируется их двигательная активность, что вызывает отклонения в физическом и психическом развитии [4]. Согласно свидетельствам исследователей, зачастую у таких детей проявляется деформация опорно-двигательного аппарата [1, 9, 10].

Следовательно, дети указанной категории имеют характерные особенности развития, что предполагает использование уникальных подходов к развитию их физических качеств. Тем не менее, среди обилия сведений, освещающих вопросы физического воспитания детей со сниженным зрением, нам не удалось найти источники, в которые содержат информацию о существующих методах и приемах их физического воспитания. Проведенный анализ большого массива информации показал, что в настоящее время не предприняты попытки систематизировать накопленный опыт.

Методы: изучение, анализ, обобщение, систематизация данных научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования. Как уже отмечалось, вопросы, связанные с физическим воспитанием различных категорий людей со сниженным зрением, вызывают пристальное

внимание специалистов. В ходе изучения педагогического опыта мы обратили внимание на исследование И. А. Ахмадуллиной, в результате которого автором была предложена программа физического воспитания слабовидящих учащихся юридического и педагогического отделений средне-специального учебного заведения, которая предполагала комплексное применение специфических и неспецифических средств физического воспитания коррекционно-оздоровительной направленности. Было доказано, что среди неспецифических средств наиболее эффективными являются офтальмотренинг, самомассаж, пальминг, массаж век [3].

С целью совершенствования процесса физического воспитания подростков с нарушенным зрением, Л. Ю. Коткова провела серьезное научное исследование, результатом которого стала разработка коррекционно-развивающей методики с использованием игрового и кругового методических подходов [8].

Тем не менее, поскольку детский возраст является наиболее ответственным этапом для того, чтобы заложить у них основы здоровья, основная часть работ направлена на совершенствования процесса физического воспитания детей со сниженным зрением. В процессе изучения данных литературы нами были получены и переосмыслены сведения о существующих методиках и технологиях, направленных на развитие физических качеств школьников со сниженным зрением.

Большой интерес вызывает методика непрерывного адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения, разработанная О.В. Анфилатовой. Данная разработка направлена на улучшение состояния здоровья указанного контингента путем коррекции вторичных отклонений у детей [2, 14].

В свою очередь И. В. Козлов представил комбинированную методику организации учебно-тренировочного процесса слабовидящих школьников. По мнению автора, такая организация процесса физической подготовки на подготовительном этапе обеспечивает комплексное развитие физических качеств при развитии «доминантных» для каждого двигательных качеств и свойств. Применение данной методики способствовало коррекции физического развития, повышению уровня общей и специальной физической подготовленности физической подготовленности слабовидящих школьников, что обусловило улучшение показателей их психоэмоциональной сферы [7].

В ходе дифференцированного физического воспитания слепых и слабовидящих в условиях специализированного интерната Л. А. Еракова разработала и научно обосновала фитнес-технология оздоровительной направленности, использование которой позитивным образом повлияло на мотивацию школьников к занятиям физическими упражнениями [6].

Как считает В. А. Барков, для коррекции сенсорных нарушений на уроках адаптивной физической культуры нужно стремиться к максимальному уровню развития всех видов восприятия, формировать сенсорные эталоны, формы, величины предметов. По мнению автора, успешную адаптацию к предметному миру и развитие сенсорной сферы возможно достичь за счет применения методики, наиболее полно учитывающие индивидуальные особенности поражения зрительного анализатора [4].

При организации и осуществлении педагогического процесса детей со зрительной патологией Л. В. Шапкова акцентирует внимание на соблюдении принципов, используемых в специальной педагогике, а именно коррекционной и компенсаторной направленности педагогических воздействий [13]. Среди ряда применяемых методов обучения с данными категориями детей хорошо зарекомендовал себя метод практических упражнений, основанный на двигательной деятельности учащихся и предусматривающий многократное повторение изучаемых движений, выполнение их по частям и в облегченных условиях, использование страховки, звуковых и осязательных ориентиров.

Выявлено, что организовывая занятия со школьниками с нарушениями зрения, специалисты особое внимание уделяют развитию их координационных способностей. Так, Л.В. Харченко предложена коррекционная программа «Совершенствование базовых координационных способностей у школьников с нарушениями зрения», которая базируется на индивидуальном подходе с учетом степени патологии зрения и рекомендуется к использованию на протяжении всего учебного года [12].

Кроме того, большая часть исследований направлена на коррекцию осанки детей со сниженным зрением. Модульную технологию коррекции нарушений пространственной организации тела детей младшего школьного возраста со сниженным зрением предложил О.А. Юрченко. Технология, базирующаяся на дифференцированном и индивидуальном подходе, включала шесть модулей, состоящих из комплексов физических упражнений различной дидактической направленности. С точки зрения автора, при разработке комплексов упражнений необходимо учитывать возраст и пол ребенка, исходный уровень физического развития и физической подготовленности, результаты медицинского осмотра и рекомендации врачей [14].

Технологию коррекции нарушений осанки детей младшего школьного возраста с ослабленным зрением представила А.А. Дяченко. Среди главных отличий технологии следует отметить ее осуществление по данным обследования биогеометричного профиля осанки, угловых характеристик наклона туловища относительно вертикали при сохранении статической позы и при ходьбе. Отметим, что составной частью коррекционной технологии является аудио-программа «Школа осанки», которую включает текстовый компонент комплексов коррекционно-профилактических упражнений, а также музыкальные сюжеты для использования во время проведения «Фестиваля осанки» [5].

Как доказал А. П. Павлов, формированию правильной осанки у школьников с нарушениями зрения способствует использование оптимальной нагрузки физических упражнений растягивающего, силового и скоростно-силового характера [11].

Выводы. В достаточной части работ специалисты поднимают вопросы формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений у детей со сниженным зрением.

Следует отметить, что, несмотря на то, что, по мнению специалистов [1, 5, 14], одним из сопутствующих заболеваний, характерных для слабовидящих детей является нарушение опорно-рессорной функции стопы, в настоящее время не разработана технология коррекции плоскостопия в процессе адаптивного физического воспитания. По свидетельствам многочисленных авторов, у детей с нарушениями зрения наблюдается снижение уровня физического состояния. Особенно заметное отставание от практически здоровых школьников специалисты фиксируют в уровне физического развития и развитии физических качеств, в частности координационных способностей.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении и анализе существующих программ физического воспитания, предназначенных для детей со сниженным зрением, а так же обоснованию и разработке авторской программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. В. Андреев. – Набережные Челны, 2012. – 24 с.
2. Анфилатова О. В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О.В. Анфилатова. – Киров, 2005. – 23 с.

3. Ахмадуллина И. А. Физическое воспитание слабовидящих учащихся среднего специального учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / И.А. Ахмадуллина. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.
4. Барков В. А. К развитию функции "чувство предмета" у детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры / В. А. Барков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 107. – Том 2. – 2013. – С. 5-8. – (Серія: Педагогічні науки).
5. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту: спец. 24.00.02 / А. А. Дяченко. – К., 2010. – 190 с.
6. Еракова Л. А. Дифференцированное физическое воспитание слепых и слабовидящих в условиях специализированного интерната: дис. ... канд. наук по физ. воспи. и спорту: спец. 24.00.02/Л. А. Еракова. – К., 2005. – 182 с.
7. Козлов И. В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / И. В. Козлов. – Ярославль, 2007. – 21 с.
8. Коткова Л. Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. Ю. Коткова. – Омск, 2009. – 24 с.
9. Сергиенко К.Н. Профилактика нарушений опорно-рессорной функции стопы детей 9 - 10 лет в процессе физического воспитания К. Н. Сергиенко Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2003. - № 13. - С. 89-95.
10. Сергієнко К., Джуха Х. Проблема профілактики порушень опорно-рухового апарату в дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання К. Сергієнко, Х. Джуха Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт . -2013. - Вип. 12. - С. 59-62.
11. Павлов А. П. Формування правильної постави у школярів з порушенням зору: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. П. Павлов. – М., 1984. – 20 с.
12. Харченко Л. В. Совершенствование базовых координационных возможностей у школьников 8-12 лет с нарушениями зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. В. Харченко – Омск, 2009. – 23 с.
13. Шапкова Л. В. Адаптивна фізична культура: методологія та розвиток в сфері вищої професійної освіти: дис. ... доктора пед. наук: спец. 13.00.08 / Л. В. Шапкова. – СПб. – 2003. – 448 с.
14. Юрченко О. А. Корекція порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту: спец. 24.00.02 / О. А. Юрченко. – К., 2012. – 247 с.

ПРОЦЕСС КОНСТРУИРОВАНИЯ ПСИХОРИТМИЧЕСКИХ АЛГОРИТМОВ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА И БИОРИТМОЛОГИЯ

СОПОВ В. Ф.

РГУФКСМиТ, Москва, Россия

Аннотация: В работе рассматриваются биологические факторы оказывающие влияние на психику спортсмена и в сочетании с циклической природой спортивной тренировки становятся процессом конструирования психоритмических алгоритмов воздействия на психическое состояние, как важнейший компонент готовности к достижению максимального спортивного результата. Приводятся примеры конкретных алгоритмов психотехнологий психологического обеспечения подготовки спортсмена.

Ключевые слова: биоритмы, психоритмические алгоритмы, психологическое обеспечение подготовки, экзистенциальная модель человека, психическое состояние, психическая саморегуляция.

Abstract: the paper deals with biological factors affecting the psyche of the athlete and, combined with the cyclical nature of sports training design process psihoritmik algorithms are the effects on mental health as an essential component to achieve maximum sports performance. Examples of specific algorithms psihotehnologij psychological training of athletes.

Keywords: biorhythms, psihoritmik algorithms, psychological training, existential model of a person's mental state, psychic self-regulation.

Введение. Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса или как деятельности требует исследования её как реальной действительности. Этой реальной действительностью может быть психологическая подготовка спортсмена как *вид познавательной деятельности* [3].

Принято считать, что всякая деятельность включает в себя цели, средства, результат и сам процесс деятельности, и, следовательно, неотъемлемой характеристикой деятельности является ее осознанность.

Но в силу недостаточной отдифференцированности понятия «деятельность» от понятия «поведение», в силу сложившегося в большинстве исследований представления о том, что понятие «поведение» относится к поведению животных, из анализа жизнедеятельности человека исключаются биологические факторы, оказывающие существенное влияние на человека и носящие характер определенных ритмов.

Кроме того, существует ряд форм активности человека, которые необходимо описывать как поведение, но не как деятельность. Например, избегая боль или испытывая страх, спортсмен вряд ли осуществляет сознательную деятельность по удовлетворению своих потребностей.

Его поведенческие реакции гораздо шире и охватывают, и опираются на большое число факторов, в том числе неосознаваемых, но регулярно повторяющихся. Например, суточные, месячные, годовые биоритмы, входящие в экзистенциальной модели «Человек -и- мир» в «мир среды обитания», включающего в себя биологические законы и циклы природы, главной формой которого является адаптация. Которая, в свою очередь, является основополагающим понятием теории и методики спортивной тренировки.

При выполнении спортивной деятельности, опираясь на факторы среды обитания, спортсмен как субъект, сознательно, активно взаимодействует с окружающей действительностью, воздействует на объекты и удовлетворяет уже осознанные потребности.

Но спортивная деятельность – это деятельность, состоящая из череды циклов (годовых, месячных, недельных, ежедневных, урочных и даже отдельных действий), которые спортсмен выполняет обязательно и сознательно. И создание процедур психотехник психологической подготовки к соревнованию (а точнее – психологического обеспечения видов подготовки спортсмена) становится процессом конструирования психоритмических алгоритмов разного уровня и разной продолжительности с целью улучшения адаптации спортсмена к требованиям периода (отрезка) спортивной подготовки, регуляции его психического состояния.

В этой связи важно уточнить понимание психического состояния и его роли именно в спортивной деятельности, где оно является одним из важнейших результатов деятельности.[2,3].

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние — это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата. Психическое состояние — это всегда «конкретная деятельность» психики с конкретной целью.

Таким образом, психическое состояние — это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности

Осуществляя деятельность на каждом из актуальных отрезков, спортсмен, в зависимости от степени адаптации к тренировочной нагрузке определенным образом реагирует, переживая те или иные состояния. В его мозговых структурах происходит фиксация: а) впечатлений от состояний; б) обозначающих эти состояния слов; в) формирующихся понятий о состояниях.

Появляющиеся функциональные образования интегрируются, объединяясь ассоциативными временными связями, закрепляя определенное значение за словом, обозначающим переживаемое состояние.

В начальной стадии эти реакции практически не осознаваемы и не переживаемы спортсменом в силу их кратковременности, но могут наблюдаться со стороны, и могут быть систематизированы [2].

К таким преобладающим кратковременным реакциям можно отнести реакции *тормозного типа, возбудимого типа, аномального типа*, появление которых будет обусловлено как *ситуационными (психогенными) так и конституционными (биологическими)* факторами формирования состояния. Учет всех этих факторов входит в процедуру конструирования психоритмических алгоритмов регуляции психического состояния.

В этом процессе, согласно теории деятельности[1], ведущей категорией психики становится мотивация, чередование мотивов в связи со сменой их актуальности на разных этапах спортивной тренировки и соревнования.

В связи с этим, В.Ф. Соповым [2] выдвинута гипотеза об актуальных отрезках спортивной деятельности. Они повторяются в цикле «обучение» - «тренировка» - «восстановление» - «подготовка к соревнованию» - «соревнование» - «послесоревнование», в которых смена предмета деятельности происходит в связи с изменением актуального мотива, заставляющего спортсмена «ярко переживать настоящее», входя в особое, актуальное для этого отрезка психическое состояние.

Результаты и анализ. В.Н. Шапошникова[4] обосновала причину изменения двигательной и психической активности спортсменов в течение индивидуального года под влиянием эндогенного ритма, повторяющегося ежегодно и повышающего активность организма в первой половине года и снижающего во второй - особенно в два последних месяца.

Широко распространено в спортивной деятельности использование месячных (физический, эмоциональный, интеллектуальный и интуитивный) биоритмов. Знание закономерностей изменения данных биоритмов позволяет целенаправленно менять содержание психологических установок, подчиняя их определенным ритмам.

Планирование содержания тренировок в течение дня осуществляется с учетом фаз суточных ритмов [2]. Установлены две фазы наивысшей функциональной и психической активности спортсмена в течение суток – в 10-13 часов и в 16-19 часов, которые задают психологический ритм отреагирования спортсмена на содержание тренировки и режим восстановления.

Ритмичность применяемых технологий сохраняется при планировании и многолетней подготовки. Например в четырехлетней программе подготовки к ОИ – «5-ти шаговый подход» [5]. В нем авторы выделяют 5 шагов к психологической подготовке, циклично повторяющихся ежегодно на протяжении 4 лет предолимпийской подготовки: «Обучение психотехникам» - «уточнение и закрепление навыков БОС» - «симуляция соревновательных условий» - «перенос в условия соревнования» - «реализация». При этом прослеживается аналогия с принципом выделения «актуальных отрезков спортивной деятельности».

Особую роль играет создание психоритмического алгоритма для ежедневной организации своей психики к напряженной тренировочной работы по достижению поставленной цели – «10 ежедневных шагов к успеху» [3].

В этот алгоритм включены все периоды внутренней психической жизни субъекта, напряженно переживающего настоящее, утилизирующего опыт прошлого для моделирования будущего: «планирование» – «разминка» – «моделирование» – «мобилизация» - «работа с полной отдачей» – «переключение» – «анализ» – «релаксация» – «медитация» - «рефлексия».

Данный алгоритм был положен в основу психологической подготовки ряда сборных команд России к Олимпийским играм в Ванкувере, Лондоне, Сочи.

Значительное повышение эффективности спортивной деятельности достигается созданием психологического ритма для каждого тренировочного урока - «6 этапов тренировочного урока»[2].

В нем весь урок разложен на 6 основных этапов, повторяющихся в каждой из ежедневных тренировок: «планирование» – «представление» -«работа в режиме мобилизация» - «отдых – «переключение» – «анализ» -«релаксация».

Выводы. Таким образом, поведение и деятельность как целое в определенной ситуации, сочетая переживание субъектом прошлого опыта, переживание отношения к будущему «становится содержанием настоящего...». И этот процесс становится ритмическим, а с учетом его личностного, психического наполнения – психоритмическим.

Исходя из смысла спортивной деятельности – достижение максимального спортивного результата посредством вхождения в оптимальное боевое психическое состояние – указанная выше ритмичность осуществляется по восходящей спирали, к вершине спортивного мастерства.

Основным и обязательным методом воздействия при этом является психическая саморегуляция, подчеркивающая тем самым важность сознательности деятельности субъекта, использующего природные закономерности своего организма, проявляющиеся в поведении, как более широкое понятие жизнедеятельности личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- М.,1977. -304 с.

2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Академический проект., 2005.-128 с.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., МКПЦН, 2010.-120 с.
4. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М., ФиС.-1984.
5. V.Blumenstein, D.Bar-Eli. Brain and Body in Sport and Exercise: Biofeedback Applications in Performance Enhancement, 2005.

О ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА

ТАМБОВСКИЙ А.Н.

Московская государственная академия физической культуры,
 Москва, Россия

Аннотация. В статье показана важность учета тренером последствий применения восстановительных средств и методов в процессе подготовки спортсмена и принятия им соответствующих решений о целесообразности коррекции тренировочных нагрузок. Конкретизированы варианты (механизм) принятия тренером решений, формализованы некоторые составляющие этого механизма и дана их характеристика.

Ключевые слова: подготовка спортсмена, тренировочная нагрузка, восстановительные средства и методы, последствия применения, информационно-аналитические способности, тренер, принятие решений, виды, формы, предпосылки.

Annotation. In this article an importance of recording the effects of using reconstructive means and methods by the couch in process of preparing a sportsman and making appropriate decisions about expedience of training loads' correction by him is shown. There variants (mechanism) of making decisions by the couch are concretized, some constituents of this mechanism are formalised and their characteristics is represented.

Key words. Preparing a sportsman, training load, reconstructive means and methods, effects of, information-analytical abilities, couch, making desisions, variants, forms, premises.

Введение. Процесс подготовки спортсмена – многофакторная и многокомпонентная сложная взаимосвязанная система, каждый элемент которой направлен на решение определенной конкретной задачи или даже нескольких из них. При этом одной из самых значимых задач является обеспечение достижения такого состояния организма спортсменов, которое необходимо для успешного выполнения запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, то есть, достижение спортсменом физических, функциональных и психологических возможностей, способствующих своевременному и полноценному решению вопросов процесса его подготовки. Однако сложность решения данной задачи связана с очень высокими объемами и интенсивностями современных тренировочных и соревновательных нагрузок на спортсмена, что предопределяет необходимость применения восстановительных средств и методов (как отдельных, так и в сочетаниях) [1, 2].

Результаты применения таких средств в подготовке спортсмена выявляются в виде различных последствий (эффектов), которые отражаются в изменениях его возможностей или состояний [3]. В этой ситуации одной из важных и сложных задач становится объективное и одновременно оперативное знание тренером сдвигов, происходящих в организме спортсмена

под влиянием применяемых восстановительных средств. Помимо вышесказанного, специалистам важно представить наиболее значимые изменения (сдвиги) в такой форме, которая была бы полностью понятна и тренеру, и спортсмену [4].

Практически любому тренеру, стремящемуся к повышению эффективности своей работы, необходимо на протяжении всей своей деятельности постоянно учитывать целый комплекс изменений, происходящих в организме спортсмена, и условий, приводящих к состоявшимся или планируемым изменениям, то есть, оперировать очень большим количеством различных показателей и их количественными значениями. Перечисленные особенности предопределяют анализ большого объема информации, что заставляет тренера интенсивно и оперативно использовать свои информационно-аналитические способности. В конечном итоге результаты такого анализа должны трансформироваться в конкретные методические решения по коррекции тренировочно-соревновательной нагрузки. Вместе с тем на практике тренерами и врачами команд в различных видах спорта это фактически не учитывается как при составлении плана подготовки спортсмена, так и при его выполнении, то есть, практически не принимаются во внимание восстановительно-стимулирующие эффекты (причем и по их уровню, и по их продолжительности). Данное положение можно объяснить тем, что на сегодняшний день затронутая нами проблема практически пока не анализировалась на серьезном уровне [2]. Учитывая все вышесказанное, рассмотрение некоторых аспектов принятия решений тренером с учетом его информационно-аналитических способностей и стало целью данной работы.

Методы. Основными методами исследования в работе выступали формализация, анализ и обобщение.

Результаты и их обсуждение. На основании анализа современного тренировочного процесса можно констатировать, что он характеризуется тем, что при достижении конкретных результатов применения в процессе подготовки спортсмена определенных восстановительно-стимулирующих средств и методов, тренеры по своему усмотрению, практически ничем не обосновывая свои решения, используют достигаемый эффект: кто увеличивает (не понятно на какие величины) объемы, кто интенсивность, кто выделяет это время на технику или тактику, а кто ничего не делает — просто отводит появившееся время на дополнительный отдых своему подопечному [1, 2].

Принимая во внимание последнее замечание, представляется естественным, что успешности решения тренером обозначенной проблемы будет способствовать конкретизация механизма принятия им своего решения. При этом тренеру необходимо понимать, что успешность педагогической реализации последствий применения восстановительно-стимулирующих средств и методов в процессе подготовки спортсмена предопределяется учетом этапных задач подготовки спортсмена, его индивидуальными особенностями и информационно-аналитическими способностями тренера.

Учитывая комплексный характер рассматриваемой проблемы, можно утверждать, что ее решению должна способствовать формализация целого ряда моментов отмеченного механизма принятия решения, которые представляют собой комплексную совокупность взаимосвязанных исходных опорных позиций для конкретизации тренером своих последующих педагогических решений.

Данные положения сформулированы нами в следующем виде:

1. применение восстановительно-стимулирующих средств и методов определяется педагогическими, физиологическими и психологическими задачами конкретного этапа (мезоцикла, микроцикла или даже одного-двух дней) годичного цикла подготовки спортсмена;
2. тренер должен не просто знать, а и понимать возможности, биофизические механизмы, степень воздействия, сочетаемость намечаемых восстановительно-стимулирующих

средств и методов, продолжительность возможных эффектов их применения, а также реакцию организма конкретного спортсмена на данные средства;

3. выбор конкретных восстановительно-стимулирующих средств или методов определяется целесообразностью их применения индивидуально для каждого спортсмена, сочетаемостью и последовательностью использования выбранных средств и методов;

4. тренеру необходимо знать целесообразную индивидуальную для спортсмена степень восстановления или повышения его возможностей;

5. тренер должен обладать информационно-аналитическими способностями, достаточными для анализа соответствующей информации [1].

Опираясь на выделенные исходные положения, в методическом плане важным моментом в успешном решении отмеченной проблемы, должно быть четкое представление как об основных предпосылках, формах, видах и характерах решений, которые необходимо принимать тренеру.

Естественно, что принятию тренерского решения должны предшествовать предпосылки, или, другими словами, знания тренером конкретной информации и умения ею оперировать. В зависимости от этапа подготовки спортсмена, текущего состояния его организма, решаемых задач базовые и т.д., предпосылки принятия решения могут быть разные, но перечень их можно с определенной степенью условности конкретизировать. В него целесообразно включить физиологические, биохимические, биофизические, биомеханические, фармакологические, психологические, мотивационные, конфликтологические (межличностные), метрологические, методические, педагогические, эргономические, логические, теоретические, материальные и другие условия. Обоснованность данного перечня можно пояснить на примере некоторых из условий, в частности, биофизических, биомеханических и метрологических. Первые из них предопределяют знание тренером возможных сочетаний различных средств коррекции возможностей спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей, тренировочно-соревновательных нагрузок и конкретных задач этапа спортивной подготовки. Вторые условия требуют определенного уровня знаний в области биомеханики, так как это необходимо для понимания различных аспектов формирования и коррекции техники тренировочных и соревновательных упражнений, выполняемых спортсменом. Метрологические условия объясняются желательностью наличия у тренера четкого аргументационного материала, поясняющего обоснованность применяемых им средств и методов.

Как показывает практика, наставник спортсмена принимает решение в нескольких формах: субъективной, объективной, административной и стороннего мнения. Первая форма практически ничем не обосновывается, кроме варианта «я так считаю». Обычно правильность решения в этом случае не превышает 22-24 %. Нередко решение принимается при административном вмешательстве со стороны руководителей тренера или лиц, от которых зависит работа тренера. При этом вероятность принятия правильных решений очень редко достигает 10-12 %. Существенное место при принятии тренером своих решений занимает стороннее мнение, которое складывается из мнений знакомых и незнакомых специалистов, друзей, болельщиков.

Практически всем тренерам приходится оперировать следующими видами решений: педагогическими (которые нужно подразделить на стратегические и оперативные), организационными, материально-техническими, кадровыми и научно-методическими.

В свою очередь все эти виды решений могут предусматривают разные и при этом вполне понятные характеры решений: частичный, интегральный, логический, интуитивный, принципиальный.

В структурном плане это нашло свое отражение в блок-схеме на рисунке 1, которая дополнена нами по сравнению со своим первоначальным вариантом [2].

Выводы. Сформулированные нами основные аспекты принятия решений тренером в его профессиональной деятельности подчеркивают важность информационно-аналитических способностей тренера. Формализация структурных особенностей принятия тренерских решений должна способствовать конкретизации механизма принятия таких решений, что в свою очередь должно положительно влиять на качество и своевременность принимаемых решений в процессе подготовки спортсмена.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тамбовский А.Н. Некоторые положения проблемы использования последствий применения восстановительно-стимулирующих средств и методов в процессе подготовки спортсмена // Матер. XVIII Междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», Алматы, КазАСТ, 2014, Т.2, С. 451-454.
2. Тамбовский А.Н. Стимулирующий эффект — реалии и перспективы // Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. «Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля» / Малаховка, МГАФК. – С. 46-49.
3. Тамбовский А.Н., Сидоренко Т.А., Сейранов С.Г., Левина Е.А. и др. Формирование комплексов внутренировочных средств повышения работоспособности спортсменов в циклических видах спорта с учетом этапов подготовки // Методические рекомендации / Малаховка, Минспорт РФ-МГАФК. – 2013. – 69 с.
4. Фураев, А.Н. Анализ сочетаний ошибок в технике спортивных упражнений с помощью ассоциативных правил технологии DATA MINING / А.Н. Фураев, А.Н. Тамбовский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 5 (123). - С. 196-201.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ТИХОНЕНКО Я.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. Повышение скоростных способностей бегунов на средние дистанции обусловлено разработкой специфической группы упражнений (скоростных, прыжковых, силовых) и методики их применения в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Сформированная специфическая группа упражнений скоростной направленности отвечает основным критериям в их применении: биохимические процессы энергообеспечения мышечной деятельности, упражнения, в которых задействовано большое количество крупных групп мышц тела спортсмена и использование специфических движений со скоростью, превышающей соревновательное упражнение.

Ключевые слова: скоростные способности, бег на средние дистанции, специфическая группа упражнений скоростной направленности.

Abstract. Increase of speed capabilities of skilled middle distance runners caused by the development of specific group of exercises (speed, hopping and power) and by usage if its methodology in the annual training cycle at the stage of maximum realization of individual capacities.

Formed specific group of speed exercises complies with the basic criteria in their application: the biochemical processes of energy supply of muscle activity, exercises which activate large muscle groups of the body of an athlete and the usage of specific movements with a speed exceeding competitive exercise.

Keywords: speed capabilities, middle-distance running, specific group of speed exercises.

Введение. Современные спортивные результаты бегунов на средние дистанции (чемпионаты мира, Европы в закрытых помещениях и на открытом воздухе), показывают, что призовые места занимают те спортсмены, у которых выраженная способность на последних 200–300 метрах дистанции поддерживать высокий темп и скорость, что в конечном итоге сказывается на спортивном результате высокого уровня [13]. Изучались вопросы совершенствования методики тренировки бегунов на средние дистанции путем повышения скоростных способностей на основе формирования специфической группы упражнений.

Методы: анализ научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта: опрос ведущих тренеров страны, анализ дневников спортсменов, анкетирование, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта показывает, что тренировочный процесс бегунов на средние дистанции должен быть направлен на совершенствование скоростных способностей, которые в большей степени влияют на результативность в беге на 800 и 1500м. Результаты анализа специальной литературы, касающиеся тренировки в беге на 800 и 1500м показывают, что на достижения высоких спортивных результатов в беге на средние дистанции влияет уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей бегуна, когда сила сокращения мышц влияет на скорость движения, поэтому силовые возможности рассматривают как условие, определяющее скорость движения: чем больше сила, тем быстрее движение [2].

Физиологический механизм совершенствования скоростных способностей заключается в адаптации организма к физическим нагрузкам скоростной направленности, за счет увеличения содержания креатинфосфата (КРФ) в скелетных мышцах, который влияет на емкость креатинфосфокиназного механизма энергообеспечения мышечной деятельности и дает возможность спортсменам достигать высокой соревновательной скорости на дистанции [1,3,6-9]. Важными механизмами повышения скоростного компонента являются увеличение сократительных свойств мышц, а также улучшение координации их работы [2].

Необходимыми условиями проявления скоростных способностей наряду с эффективной техникой двигательных действий является способность к интенсивной импульсации двигательных единиц центральной нервной системы, эффективность внутри- и межмышечной координации, уровень развития максимальной силы, большой объем быстросокращающихся оксидативно-гликолитических волокон (БСа- волокон) и, особенно, быстросокращающихся волокон в поперечном срезе мышц (БСб- волокон), эластичность и растяжимость мышечных волокон, емкость и мощность алактатного анаэробного механизма мобилизации энергии [1, 2, 7, 12].

Хорошая межмышечная координация мышц-антагонистов и синергистов, которая проявляется в скорости и степени расслабления мышц во время движения, является важным фактором, влияющим на его скорость. Поэтому для ее увеличения необходимо выполнять в тренировочных занятиях специфические движения со скоростью равной или превышающей ту, которая проявляется в соревновательном упражнении [2, 11].

Совершенствование скоростных способностей специалисты рассматривают в двух направлениях: развитие локальных способностей (время реакции, одиночного движения, частота

движения) и комплексных (способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, с высокой скоростью выполнять движения, продиктованные ходом соревновательной борьбы – скоростные спурты, финиширование) [5, 7].

Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе групп мышц (напряжение–расслабление). Совершенствование мышечной системы происходит за счет неоднократного повторения необходимых групп упражнений, которые способствуют развитию скоростных качеств. Для повышения скоростных способностей спортсменов необходимо применять те упражнения, в которых участвуют крупные группы мышц тела спортсмена [8–10].

Однако не только скорость движения приносят успех на соревнованиях в беге на средние дистанции. Овладение рациональной, экономичной и эффективной техникой бега, которая обусловлена относительно длинным беговым шагом, силой мышц ног и хорошей подвижностью в суставах, также влияет на высокий уровень спортивных достижений [4].

Следует отметить, что тренеры бегунов на средние дистанции уделяют недостаточно внимания развитию скоростных способностей, что послужило причиной для создания специфической группы упражнений скоростной направленности (беговые, прыжковые, с отягощением), которые способствуют улучшению данных способностей бегунов на 800 и 1500 м.

Группа упражнений скоростной направленности отобрана более чем из 200 средств, которые в результате анкетирования были рекомендованы тренерским составом, работающим со спортсменами разной квалификации – от первого разряда до мастера спорта международного класса, специализирующимися в беге на короткие и средние дистанции. Это заслуженные тренеры Украины: Ю. Андрющенко, А.С. Лобанов, С.Ю. Борысюк, А.Э. Фадеев, В.И.Лишук, К.А. Степанцов, В.Н. Приходько, А.Н. Прокудин и многие другие.

Основным критерием отбора упражнений, который способствует развитию и совершенствованию скоростных способностей, стали биохимические процессы энергообеспечения мышечной деятельности, а именно, креатинфосфокиназный, обеспечивающий выполнение кратковременной работы максимальной мощности на протяжении 6 – 10 с. Этот механизм обеспечивает возможность быстрого перехода от состояния покоя к работе, изменения темпа в ходе ее выполнения, а также финишного ускорения.

Функционирует креатинфосфокиназная система преимущественно в быстросокращающихся мышечных волокнах, поэтому составляет биохимическую основу скорости и локальной мышечной силы [1, 4, 5]. К этой группе упражнений относят: бег с ходу 30 м, бег в гору 20 – 30 м, бег на одной ноге 30 м, бег с горы 40–50 м и другие средства. В совершенствовании скоростных способностей необходимо применять упражнения прыжкового характера: многоскоки и скачки с разбега 10 м, спрыгивания с высоты и с быстрым ускорением, а также упражнения с отягощением, масса которого не должна превышать 15 % максимального веса, с которым спортсмен может встать из седа, это также бег, многоскоки и скачки под команду с учетом указанного выше временного критерия. Особенности выполнения сформированной группы упражнений разной преимущественной направленности является высокая интенсивность выполнения и небольшое количество серий, при этом количество повторений в серии не должно превышать 3–4 раз. Важной составляющей в методике развития скоростных способностей является продолжительность интервала отдыха между сериями (2–5 мин) и повторениями (1–2 мин).

В зависимости от поставленных задач, группу упражнений для совершенствования скоростных способностей бегуны на средние дистанции разной квалификации могут применять на разных этапах годичного цикла, что в конечном итоге повысит указанные способности и

даст возможность решить основную задачу – завоевание призовых мест на основных соревнованиях сезонов годичного тренировочного цикла.

Выводы. Ведущие специалисты в беге на средние дистанции указывают, что на достижение высоких спортивных результатов влияет уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Сформированная специфическая группа упражнений скоростной направленности отвечает основным критериям в применении этих упражнений: биохимические процессы энергообеспечения мышечной деятельности, а именно, креатинфосфокиназный, который обеспечивает выполнение кратковременной работы максимальной мощности в течении 6–10 с; упражнения, в которых участвует большое количество крупных групп мышц и применение специфических движений со скоростью, превышающей соревновательное упражнение.

Разработанная специфическая группа упражнений скоростной направленности бегунов на средние дистанции, включает упражнения бегового, прыжкового характера и с отягощением, которые выполняются с высокой интенсивностью, малым количеством серий и повторений в серии, а также продолжительностью отдыха как между сериями, так и между повторениями, что дает возможность методически правильно применять данные средства на разных этапах подготовки годичного тренировочного цикла квалифицированных бегунов на 800 и 1500 м.

Дальнейшие исследования особенностей подготовки бегунов на средние дистанции, ее важнейшего компонента будут направлены на достижение высокого уровня развития специальной выносливости, которая позволяет не только сохранять высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции, но и осуществлять активный спурт в конце забега.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков [и др.]. – К.: Олимп. лит., 2000. – С. 309 – 311.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / /; под. ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 66.
3. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры. / [под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю.Н. Примакова]. – [4-е изд. доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 273.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москов. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2010. – 176 с.
5. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності / Г. А. Осипенко. – К.: Олімп. л-ра., 2007. – 200 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – С. 370 – 371.
7. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К.: Вища шк., 1987. – С. 157.
8. Полуниин А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полуниин. – М.: Сов. спорт, 2001. – 135 с.
9. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
10. Сили Род Р. Анатомия и физиология. Кн. 1 / Род Р. Сили, Трент Д. Стивенс, Ф. Тейт. – К.: Олимп. лит. – С. 332.
11. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – К.: Здоров'я, 1990. – 144 с.

12. Dintiman G. Sports Speed / G. Dintiman, B. Ward // Third Edition. – Human Kinetics. 2003. – 272 p.
13. IAAF Results [Электронный ресурс]: по данным IAAF. – Режим доступа: <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/men/800,1500 metres/final/result>.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ

ТОПОЛ АННА

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Обобщение и систематизация данных исследования, позволило установить, что эффективность управления подготовкой гимнасток зависит от контроля за ходом реализации тренировочного и соревновательного процесса. Технические ошибки гимнасток обусловлены в основном недостаточным уровнем их подготовленности и недостаточностью информации. Эффективность процесса подготовки гимнасток в современных условиях во многом обусловлена применением комплексной оценки специальной подготовленности спортсменок, которое позволит тренерам эффективно корректировать тренировочный процесс и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке гимнасток в групповых упражнениях.

Ключевые слова: управление, техническая подготовка, тренировочная и соревновательная деятельность, групповые упражнения в художественной гимнастике.

Abstract. The generalization and systematization of the research data has allowed to establish the fact that the management of gymnasts' training effectiveness depends on control of implementation of the training and competitive process. Technical mistakes made by gymnasts are mainly due to the insufficient level of their preparedness and due to the lack of information. The efficiency of the process of gymnasts' training in modern conditions is largely determined by the usage of integrated assessment of the special preparedness of athletes which will allow coaches to effectively adjust the training process and to improve, on this basis, the managerial decisions in the gymnasts' training in group exercises.

Keywords: management, technical training, training and competitive activities, group exercises in rhythmic gymnastics.

Введение. Развитие групповых упражнений художественной гимнастики происходит как за счет повышения трудности и количества сложных элементов, так и за счет усложнения самих композиционных построений соревновательных программ [1, 5].

Целенаправленная подготовка гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, способствует выполнению комбинированных элементов повышенной трудности на более высоком техническом уровне [3, 4].

Одной из составляющих подготовки гимнасток в групповых упражнениях является создание условий контроля за технической подготовленностью [2], что является актуальным и значимым для соревновательной деятельности. Выявление методических условий тренировочной деятельности, определения значимых компонентов выполнения соревновательной

деятельности и их факторов позволит определить эффективные пути повышения спортивно-технического мастерства гимнасток.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований.

Анализ результатов исследования. Педагогическому наблюдению подвергались тренировочная и соревновательная деятельность квалифицированных гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. В процессе наблюдений фиксировались все замечания тренера, приемы устранения технических ошибок и их эффективность.

В результате педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью в групповых упражнениях была выявлена тенденция повышения количества потерь, запутываний, нечётких ловель и нарушения траектории при выполнении взаимодействий и перебросок в групповых упражнениях с 2 обручами и 3 парами булав, и 5 лентами.

Ведущая позиция перебросок подтверждалась их соотношением с другими видами двигательных взаимодействий. Принимая во внимание показатели трудности, оригинальности, рискованности и вариативности техники перебросок наиболее точно можно было оценить уровень технической подготовленности команд.

Команды, показавшие высокий соревновательный результат, продемонстрировали разнообразную технику перебросок предметами всех типов. Степень трудности, риска и оригинальности являлись определяющими критериями в перебросках. В групповых композициях переброски предметов чаще всего сопровождалась следующими ошибками: одновременное выполнение броска, полёт предметов на разную высоту, неправильная ловля предмета, потери предмета, нарушение построения спортсменок, столкновение предметов.

Во время выступления команд были отмечены существенные ошибки у большинства гимнасток в основном звене техники выполнения упражнений. Количество ошибок координационного характера больше, чем ошибок технического характера. Это можно объяснить недостаточным развитием у них специальных двигательных способностей, позволяющих качественно выполнять упражнения с предметами.

Анализ выступлений на соревнованиях показал, что наиболее типичными являются следующие причины технических ошибок: недостаточный уровень владения базовыми навыками специальной физической, технической и психологической подготовленности; нестабильность исполнения бросковых элементов; невозможность к эффективной самооценке и системе самоконтроля; усугубление тормозного состояния перед наиболее ответственными выступлениями; несобранность перед попыткой; отсутствие критериев контроля за уровнем владения предметами; четкой модели рациональной техники исполнения ряда элементов с предметами и правильного представления о технике выполнения данного элемента; недостаточность предварительной информации, неадекватность обратной связи, или невнятные указания тренера; боязнь выполнения требуемого технического действия.

Было установлено, что элементы, во время выполнения которых гимнастки наиболее часто допускают несогласованность движений – это взаимодействия и переброски, вследствие которых происходит потеря предмета на последующем за броском элементе – ловле, а также несогласованность действий.

Учитывая выявленные ошибки допущенные при выполнении технических действий гимнасток в групповых упражнениях, в тренировочный процесс были рекомендованы методические условия организации проведения тренировки и использованные методики для совершенствования техники перебросок и взаимодействий в групповых упражнениях. К методическим условиям тренировочного процесса можно отнести:

– общеразвивающие упражнения и двигательные действия комплексной подготовки следует проводить в начале тренировочного процесса, так как данные упражнения разогревают и подготавливают к работе мышцы;

– для более эффективного выполнения композиций групповых упражнений гимнастики должны применять ряд методических приемов: выполнение упражнения коллективно всеми участницами команды, выполнение упражнения под счет и без него, изменение направления движения, сочетание динамического и статического режимов работы мышц, выполнение упражнения в соединениях для улучшения выполнения двигательных действий;

– каждое отдельное двигательное действие всей команды необходимо выполнять на высоком уровне и при помощи компонентов соревновательных композиций (гибкость, пластичность, прыгучесть, равновесие, вестибулярная устойчивость, ритмичность, способность к дифференциации усилий, согласованность движений, реагирующая способность, ориентация в пространстве);

– для повышения мотивации и увеличения результативности рекомендуется использовать индивидуальный подход к гимнасткам в команде;

– для совершенствования согласованных коллективных действий гимнасток, командам необходимо выполнять соревновательные композиции под музыкальные произведения.

Тренирующий эффект при подготовке двигательных взаимодействий в групповых упражнениях квалифицированными гимнастками значительно повысился при использовании специализированной методики, позволяющей сочетать работу над индивидуальной программой с тренировкой групповых упражнений.

В тренировочном процессе гимнасток наиболее часто используется метод для совершенствования техники перебросок предметов в разные периоды тренировки групповых упражнений. Гимнастки выполняют переброски в соответствии с соревновательной программой в стандартных и нестандартных условиях: броски и ловли предметов в различных положениях, броски предметов в перебросках без зрительного контроля, переброски с выполнением элементов без предмета во время полёта предметов.

Использование различных зрительных ориентиров при выполнении элементов двигательных взаимодействий позволяют тренеру моделировать условия, необходимые для воспроизведения требуемого соотношения величины и направления движения предметов и гимнасток во время взаимодействий. Наряду с этим была отмечена недостаточная информированность о прогрессивных средствах совершенствования техники упражнений, в целом, и перебросок в групповых упражнениях, в частности.

Выводы. Обоснование и систематизация данных проведенного исследования свидетельствует о том, что последствия ошибок, допущенных в групповых выступлениях, имеют более серьезные последствия, чем в индивидуальных - их не получится исправить в тех случаях, когда предмет бросает одна спортсменка, а ловит другая.

Установлено, что технические ошибки гимнасток обусловлены в основном недостаточным уровнем их подготовленности, недостаточностью информации и ошибками тренера. Часто причиной технических ошибок при выполнении сложных гимнастических упражнений с предметами является недостаточный уровень специальной физической подготовленности. Таким образом, важным компонентом системы подготовки гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, является применение комплексной оценки специальной подготовленности спортсменок, которое позволит тренерам эффективно корректировать тренировочный процесс, а гимнасткам – улучшить качество выполнения соревновательных композиций.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. на соиск. канд. пед. наук / Винер И.А. - СПб., 2003. - 20 с.
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике / Карпенко Л.А. - Санкт-Петербург, 2000. - 39 с.
3. Лавшук Д.А. Оптимизация техники гимнастических упражнений на основе данных имитационных моделированных двигательных действий: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Д.А.Лавшук. - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 24с.
4. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповом упражнении художественной гимнастики / Т.В.Нестерова // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №2. - с.31-39.
5. Рукавицына С.Л. Перспективы развития современной художественной гимнастики / С.Л. Рукавицына // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы международной научно-практической конференции. - Минск. - 2009. - Т.2. - С.196-197.

**ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОСОБЕННОСТИ
 ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА В ФЕХТОВАНИИ**

УЛАН А. Н., ШИНКАРУК О. А.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина**

Аннотация. Проведен ретроспективный анализ технико-тактических приемов, используемых в соревновательных поединках в фехтовании на саблях, в зависимости от изменения правил соревнований. Выявлено, что типовой состав приемов и действий фехтовальщика, используемых в поединке, зависит от вида оружия, способа поражения соперника, площади поражаемой поверхности, правила ведения поединка. Определены основные характеристики соревновательной деятельности в фехтовании (активность атакующих и защитных действий, их эффективность и разнообразие) тенденция к повышению зрелищности и динамичности соревновательных поединков в соответствии с изменениями правил соревнований.

Ключевые слова: правила соревнований, приемы передвижений, фехтование на саблях, соревновательная деятельность.

Abstract. Retrospective analysis of techniques used in saber fencing in accordance with changes in the rules of the competition was carried out. Revealed that the formation of a model of techniques and activities used fencer during the bout, depends on weapons, area of the surface, ways to engage the enemy and the rules of fight. Identified main characteristics of competitive activity in fencing, uptrend entertainment and dynamism of fencing bouts due to changes in the competition rules.

Keywords: rules of competition, techniques of movement, fencing on saber, competitive activity.

Введение. Соревновательная деятельность спортсмена, основным продуктом которой является спортивный результат, в фехтовании имеет свои особенности. Прежде всего поединки характеризуются постоянно меняющимися ситуациями боя, дефицитом пространства и времени, необходимостью быстрого принятия решений спортсменом, неопределенностью

конфликтных ситуаций, а так же правилами ведения поединков в зависимости от вида фехтовального оружия [6].

Как в любом олимпийском виде спорта с целью повышения зрелищности соревновательной борьбы, в фехтовании постоянно изменяются правила проведения соревнований. Они в свою очередь влияют как на тактику ведения боев, проявление физических качеств, так на технику ведения поединков, в частности, на арсенал боевых действий и приемов, используемых фехтовальщиком в ходе ведения поединка [5, 8].

В научных работах специалистов были изучены современные условия соревновательной борьбы саблистов [7, 3], особенности соревновательной деятельности в фехтовании [10], основы формирования техники и тактики передвижений фехтовальщика в процессе многолетнего совершенствования [9].

Однако, анализ научно-методической литературы свидетельствует об отсутствии систематизации данных о влиянии изменений правил соревнований по фехтованию на соревновательную деятельность фехтовальщика, что определяет актуальность наших исследований.

Методы: анализ литературных источников, материалов сети Интернет, метод синтеза и анализа, систематизация, обобщение.

Результаты исследований и их обсуждение. Характерной чертой современного спорта является постоянное увеличение конкуренции на международной спортивной арене и стремление спортивных функционеров к повышению зрелищности видов спорта путем нововведений в уже имеющиеся правила проведения соревнований. Это не может не сказаться на особенностях соревновательной деятельности в каждом виде спорта.

В соревновательной деятельности единоборцев, в том числе фехтовальщиков, ведущими характеристиками являются активность атакующих и защитных действий, их эффективность и разнообразие [1, 4] (рис.).

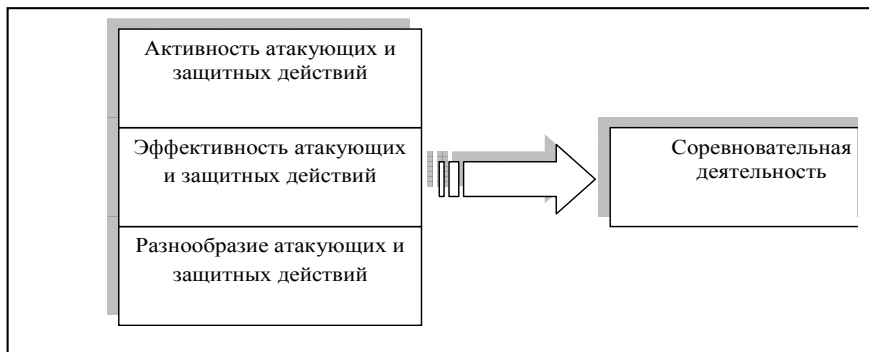


Рис. Характеристики соревновательной деятельности единоборцев

Изменения в правилах проведения соревнований имеют большое влияние как на количество и разнообразие используемых фехтовальщиком приемов и действий, так и на качество их применения.

Так, фехтование на саблях за последние 30 лет ощутило множество изменений, внесенных в правила, которые существенно повлияли на технико-тактические действия и приемы, используемые спортсменом в процессе соревновательных поединков [3]. Среди них – электрическая фиксация ударов (уколов), сокращение времени боя, уменьшение длины поля боя, запрещение передвижения скрестным шагом, установление фиксированного времени опережения действий (0,125 с), изменения способов проведения личных и командных встреч и т. д. [2].

В работах специалистов [9] представлены изменения в приемах передвижений фехтовальщиков-саблистов в период с 1980 по 2007 гг., путем анализа ведения поединков высо-

коквалифицированными фехтовальщиками в рамках чемпионата мира и Олимпийских игр 2000 года (табл.).

Выше приведенные данные свидетельствуют о систематических изменениях в арсенале используемых фехтовальщиком приемов. Так, в связи с увеличением конкуренции на международной спортивной арене, повышением спортивных результатов, узкой специализации спортсменов, соревновательные бои стали более динамичными, о чем свидетельствуют представленные данные о количестве используемых спортсменом приемов передвижений, начиная с 1990-х гг.

Анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов во второй половине 90-х годов на Играх Олимпиады в Сиднее после запрещения скрестного шага, бега и «флеш-ши» позволил выявить, что в арсенале используемых саблистом приемов передвижений увеличилось количество выпадов, шагов (скачков) вперед-назад, а так же комбинаций приемов маневрирования.

Таблица

Количество приемов передвижений, используемых фехтовальщиком-саблистом во время соревновательного поединка в период 1980 – 2007 гг., % [9]

Разновидности приемов передвижений	Годы			
	1980	1993	2000	2007
Выпад	2,8	4,6	13,6	7,5
Флеш-атака	11,5	21,5	-	-
Шаги (скачки) вперед-назад	20,1	17,1	27,4	39,6
Шаг (скачок) вперед и выпад	21,6	12,5	14,9	5,8
Комбинации приемов нападения	29,4	28,4	22,5	30,4
Комбинации приемов маневрирования	13,7	15,9	21,6	16,7

Последующие исследования, проведенные в рамках чемпионата мира 2007 г., после введения в 2005 году в правила соревнований по фехтованию на саблях регламента оценки опережения при взаимных нападениях (0,12 мс) позволили выявить существенное увеличение в арсенале фехтовальщиков сближений шагами и скачками вперед, а так же комбинаций приемов нападения.

Выводы. В современных условиях развития спорта фехтование претерпевает систематические изменения правил проведения соревнований с целью повышения зрелищности и динамичности фехтовальных поединков. Это в свою очередь не может не влиять на особенности ведения спортсменом боев, в частности на его арсенал приемов и действий, используемых в ходе поединка, независимо от дисциплины фехтования.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V. N. Platonov. – Barcelona: Paidotribo, 2002. – 686 p.
2. Reglements. – Paris: Federation Internationale Descrime, 2008. – 160 p.
3. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки / Володимир Дрюков // Спортивна наука України, 2013. - №2 (53). – С. 35-38.
4. Новиков А. А. Тенденции исследований соревновательной деятельности в спорте высших достижений / А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Современный олимпийский спорт: Тез. докл. Междунар. науч. конгресса (10 – 15 мая 1993 г.). – К., 1993. – С. 167-170.

5. Рошiн І. Г. Способи нанесення ударiв у сучасному фехтуванні на шаблях / І. Г. Рошiн // Педагогiка, психологiя та медико-бiологiчнi проблеми фiзичного виховання i спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2006. - №9. – С. 135-137.
6. Рошiн І. Інновацiйнi впровадження у правила змагань та їх вплив на змагальну дiяльнiсть фехтувальникiв-шаблiстiв / І. Рошiн // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузi фiз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, том. 3. – С. 317-323.
7. Рошiн І. Удосконалення показникiв бистротi фехтувальникiв-шаблiстiв на етапi спецiалiзованої базової пiдготовки в сучасних умовах змагальної боротьби / Ігор Рошiн, Снiжана Рошiна // Спортивна наука України. – 2013. - №2 (53). – С. 45 – 49.
8. Турецкий Б. В. Обучение фехтованию: [учеб. пособие для вузов] / Б. В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с.
9. Тышлер Г. Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования): автореф. докт. дис. / Г. Д. Тышлер. – М., 2010. – 46 с.
10. Тышлер Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М.: Академический проект, 2007. – 232 с.+32 с. вкл. – (Технологии спорта).

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ БАЗ ДАННЫХ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ

УСЫЧЕНКО В.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация: Возможности использования базы данных «Календарь тренировок», разработанной на кафедре кинезиологии НУФВСУ (Украина) для повышения эффективности управления процессом физических воспитания мужчин первого зрелого возраста. Применение разработанной программы в тренажерных залах и фитнес-центрах дает возможность оптимизировать физические нагрузки в силовых тренировках, наблюдать динамику изменения антропометрических показателей и вносить коррективы в тренировочные программы.

Ключевые слова: базы данных, эффективность занятий, силовые тренировки.

Abstract: The availability of the database "Calendar of training", developed at the Department of Kinesiology NUPESU (Ukraine) for improving the management of the physical education process of the first adult age men. Application of the developed programs in gyms and fitness centers makes it possible to optimize exercise in strength training, observe the dynamics of change in anthropometric parameters and make adjustments in the training program.

Key words: Databases, efficiency classes, strength training.

Введение. Снижение двигательной активности, появление избыточной массы тела в комбинации с другими неблагоприятными факторами и вредными привычками у мужчин зрелого возраста приводит к снижению функциональной работоспособности, увеличению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний [1, 6, 7].

Мужчины первого зрелого возраста - это наиболее заинтересованная прослойка лиц в посещениях тренажерных залов: в результате возрастных особенностей вопросы физической

привлекательности и развития силы подталкивают их к занятиям силовыми упражнениями. Кроме того, обычно мужчины этой категории являются наиболее материально успешными среди других категорий граждан и поэтому имеют возможность заниматься спортом в фитнес-центрах [7, 8, 9, 10].

Этим положением стоит воспользоваться специалистам по физическому воспитанию и спорту, поскольку привлечение мужчин к идеям здорового образа жизни на более раннем этапе жизни дает надежду на продолжение тренировок мужчинами и в более зрелом возрасте. Однако тренеры должны приложить усилия не только чтобы привлечь мужчин к занятиям в тренажерных залах, но и чтобы мотивировать их заниматься физическими упражнениями систематически [2, 4, 5].

Едва ли не главными факторами, которые способны усиливать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом является акцентирование внимания на успехах, фиксация достижений человека, демонстрация его достижений. Наряду с этим, стоит беспокоиться недопущением перегрузок, которые могут вредно повлиять на ход дальнейших тренировок [11, 12]. Итак, учет нагрузок и фиксация «побед», полученных в ходе тренировок является путем, способным обеспечить решение ряда вопросов, связанных с физическим воспитанием мужчин первого зрелого возраста.

Работа выполнена на кафедре кинезиологии НУФВСУ согласно Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. 3.7 «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734. Основная задача разработать базу данных для повышения эффективности занятий силовыми тренировками мужчин первого зрелого возраста.

Методы: анализ и систематизация научно-методической и специальной литературы. Кроме того, применялись методы разработки баз данных в среде СУБД.

Результаты исследования и их обсуждение. Для повышения эффективности управления процессом физического воспитания мужчин нами на основе СУБД MS Access была разработана база данных «Календарь тренировок». Главной целью которой является сбор и анализ информации о мужчинах, посещающих тренажерный зал «Энергия-спорт». Указанная база данных состоит из заставки, главной формы и таблиц и предусматривает добавление и редактирование данных, а также анализ информации за определенный период. Заставка содержит информацию о разработчике программы и ее основном назначении, которое заключается в хранении информации о тренировках мужчин, средств тренировок и объемов выполненных нагрузок (рис. 1).

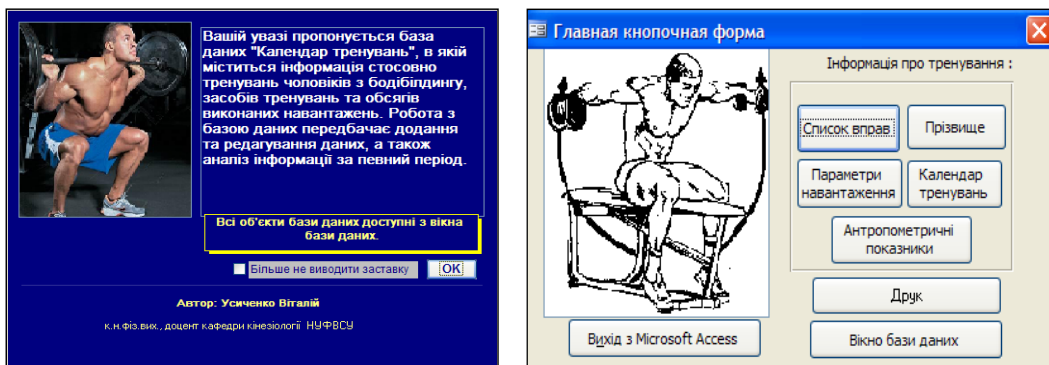


Рис. 1. Заставка и главная кнопочная форма базы данных «Календарь тренировок»

Дополнительная информация собрана в пяти таблицах: «Календарь тренировок», «Параметры нагрузки», «Список упражнений», «Фамилия» и «Антропометрические показатели», причем все таблицы связаны между собой и содержат данные об одних и тех же посетителях тренажерного зала. Таким образом, изменение показателей в одной из таблиц автоматически приводит к ее изменению и в других таблицах базы данных.

Нажатие на любую кнопку главной формы дает возможность просмотреть антропометрические показатели любого посетителя тренажерного зала, список посетителей, посмотреть предлагаемые упражнения, вывести на печать информацию о параметрах нагрузки за определенный период или перейти в режим базы данных для внесения дополнительной или коррекции уже имеющейся информации.

Очень важной информацией являются данные о параметрах нагрузки. Их можно просмотреть, воспользовавшись кнопкой главной кнопочной формы «Календарь тренировок» (рис. 2). После ввода данных о выполненных упражнениях, количестве подходов и весе отягощений, производится автоматический расчет зоны интенсивности и главных параметров нагрузки: КПШ (количество подъемов штанги (утяжелений)), объем (объем нагрузки), Всп (средний тренировочный вес отягощения), ОИ (относительная интенсивность) [13].

Отметим, что максимальное достижение также рассчитывается автоматически при введении количества повторений и веса штанги в форму, которая появляется после нажатия кнопки «Макс-достижения».

Прізвище	Мат	Вага	К-ть Шляхів	Зона інт. %	КПШ	Обсяг	Всп	ОІ
ванов Т.М.	20	25	1 2	125	19	401	21	105
Дата		20	4 1	125				
День тижня		27	1 1	135				
Віторок		20	4 2	100				
Засіб тренування		21	2 2	105				
Вправи для розвитку двоголового м'язу		0	0 0	0				

Рис. 2. Форма для просмотра параметров нагрузок

Нажатие кнопки «Выход» главной кнопочной формы автоматически закрывает базу «Календарь».

Когда человек начинает заниматься в тренажерном зале, информацию о нем вносят в базу данных, после чего она регулярно обновляется с каждым посещением. В конце каждого месяца распечатываются данные о нагрузке в течение периода и в графическом виде подается информация о динамике антропометрических данных. Таким образом, человек имеет возможность убедиться в эффективности занятий, а тренер сделать выводы об адекватности объема физических нагрузок, и в связи с этим о включении одних и исключения других упражнений и изменение веса отягощений при их выполнении и количества подходов и повторений.

Среди преимуществ и особенностей разработанной базы данных следует обратить внимание на следующие: доступность; удобный интерфейс; автоматический расчет параметров нагрузки, зон интенсивности, максимального достижения в упражнении; графическое изображение динамики параметров нагрузки; возможность просматривать нагрузки за выбран-

ный период; возможность дополнять и корректировать базу; возможность создавать и печатать отчеты.

Выводы. Обеспечение естественной потребности в физической активности и возможность совершенствования телосложения и нормализации массы тела делает очень популярными упражнения с отягощениями среди мужчин первого зрелого возраста. Данные литературы свидетельствуют о том, что сбор, накопление и хранение спортивной информации, оптимизация тренировочных нагрузок и отслеживание динамики результатов тренировок привели к новому направлению использования баз данных и систем управления ими. Попытки решить вопрос установления рациональных параметров физических нагрузок и регламентации двигательной активности побудило нас к разработке базы данных «Календарь тренировок», с помощью которой можно не только решить вопрос оптимизации физических нагрузок, но и наблюдать динамику антропометрических показателей и анализировать полученную информацию с целью коррекции используемых программ тренировок.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29-32.
2. Дикий Б. В. Теоретико-методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку: автореф. дис. ... к. н. фіз. вих.: спец. 24.00.03 / Б. В. Дикий . – Львів. – 2010. – 21с.
3. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51-53
4. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. Н. Карпов; Всероссийский научно-исслед. институт физ. культуры и спорта. – Москва, 2010. – 142 с.
5. Пезай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С. А. Пезай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52-55.
6. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Пришва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 10. – С. 59-63.
7. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – № 7, Т. 2. – С. 389-392.
8. Серорез Т. Б. Аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 137–140.
9. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112-114.
10. Усыченко В. В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В. В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Випуск 55. – Том. 1. – Чернігів. – 2008. – С. 344–348.

11. Усыченко В. В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта // В. В. Усыченко, Н. Г. Бышевец. – 2010. – № 3. – С. 121-123.
12. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 114-119.
13. Яновский И. Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. Ю. Яновский; Санкт-Петербургский науч.-исслед. институт физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 141 с.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ФЕДОРОВ А.И.

Южно-Уральский государственный университет,
Челябинск, Россия

Аннотация. Изучены особенности применения технологий дистанционного обучения в системе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Разработан сетевой учебно-методический комплекс, ориентированный на сопровождение образовательного процесса в вузе физической культуры и организации самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: подготовка специалистов по физической культуре и спорту, информатизация образования, дистанционные образовательные технологии.

Abstract. The features of using of distance learning technologies in the system of preparation of specialists in physical culture and sports. Developed network educational and methodical complex, oriented to support the educational process in high school physical education and the organization of independent work of students.

Keywords: preparation of specialists in physical culture and sports, information of education, distance learning technologies.

Введение. Результаты многочисленных исследований по проблемам информатизации образования свидетельствуют о том, что во многих странах мира и Европы дальнейшее развитие национальных образовательных систем связывают с активным использованием технологий дистанционного обучения. За рубежом технологии дистанционного обучения стали применяться примерно 20-25 лет назад, а с появлением достаточно мощных компьютеров и скоростных каналов связи и коммуникации практически полностью были реализованы на базе сетевых технологий. В нашей стране технологии дистанционного обучения стали внедряться сначала взамен заочного обучения; постепенно дистанционной обучение выделилось как самостоятельная форма организации процесса обучения [1, 2, 5].

В последние годы в связи с необходимостью реформирования отечественной системы образования, интеграции в мировое образовательное пространство, модернизация образования непосредственно связывается с созданием открытого и дистанционного образования. Однако применительно к системе подготовки специалистов в сфере физической культуры и

спорта эта проблема не нашла своего окончательного решения. Таким образом, существует ярко выраженное противоречие между современными тенденциями развития высшего профессионального образования, требованиями, которые предъявляются к организации образовательного процесса, и уровнем реализации методических подходов к созданию системы дистанционного обучения в вузах физической культуры.

Методика. С целью изучения особенностей применения дистанционных образовательных технологий, а также использования различных подходов к разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования выполнен анализ специальной литературы; выявлены технические и дидактические возможности различных программных сред и систем, используемых для разработки технологий дистанционного обучения; обобщен практический опыт разработчиков компьютерных обучающих программ; оценена эффективность использования современных информационных технологий в учебном процессе; систематизированы основные требования, предъявляемые к компьютерным обучающим программам; разработана сетевого учебно-методического комплекса (СУМК) «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной литературы позволяет выделить несколько факторов, которые сдерживают разработку программно-методического обеспечения дистанционного образования для системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Во-первых, это многоаспектность проблемы исследования, ведь качественное программно-методическое обеспечение дистанционного образования, реализованное в электронном виде, создается в первую очередь автором учебного курса, который должен быть высококвалифицированным специалистом не только в предметной области, хорошо знающим содержательную часть курса, но и опытным методистом, владеющим современными методиками обучения и умеющим организовать учебный процесс. Во-вторых, в настоящее время не существует единых стандартов для разработки программно-методического обеспечения дистанционного образования. Отсутствие стандартов приводит к тому, что даже в рамках одного вуза достаточно сложно создать единую информационную образовательную среду. В-третьих, при разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования даже на современной технологической базе не удастся полностью реализовать принципы обучения; особенно это характерно для сетевых образовательных технологий.

Анализ результатов ранее выполненных исследований позволяет выделить следующие инварианты, которые необходимо учитывать при разработке программно-методического обеспечения дистанционного образования:

- определение основных требований к различным видам программно-методического обеспечения;
- выбор базовых программных систем и сред для разработки технологий дистанционного обучения;
- решение методических вопросов организации учебного процесса;
- обеспечение защиты программного продукта от несанкционированного доступа;
- соблюдение авторских прав разработчиков [2, 4].

Установлено, что одной из характерных особенностей обучения, ориентированного на применение дистанционных образовательных технологий, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы). Важной особенностью новых технологий обучения, определяющих их эффективность, является устойчивость образовательной системы, в которой они используются. Это, в свою очередь, предполагает решение проблем организации образовательного процесса при различных уровнях развития средств информатизации.

Перед разработчиками дистанционных образовательных технологий стоит очень сложная задача по обеспечению высокой эффективности применения программных средств учебного назначения. Среди большого количества программных средств разработки информационных образовательных технологий практически нет ни одной, которая способствовала бы созданию образовательной среды, полностью заменяющей непосредственное взаимодействие преподавателя и студентов в учебной аудитории. Учитывая, что в настоящее время не существует универсальных программных средств для создания системы открытого и дистанционного образования, решение многих проблем может быть обеспечено на основе комплексного использования имеющихся в наличии методов представления информации [3].

В связи с этим возникает проблема создания среды, в которой можно было бы объединить электронные образовательные ресурсы, созданные на базе совершенно разных технологий. И подобная среда уже имеется, открыта и доступна для использования – Internet, браузеры или средства просмотра web-документов и гипертекста.

В настоящее время web-технологии предоставляют большие возможности для передачи и отображения информации и данных в различных форматах. И хотя эти технологии не являются самодостаточными и вряд ли могут быть признаны в качестве всеобщего стандарта, они позволяют использовать готовые программные средства для работы с информацией, а также относительно легко создавать клиентские и серверные программы, предназначенные для хранения, формирования и передачи данных. Таким образом, Internet может рассматриваться как среда, возможностей которой достаточно для организации образовательного процесса любой сложности. Поэтому выбор web-технологий как основы для создания системы управления учебными курсами вполне оправдан.

Нами накоплен определенный опыт разработки и использования дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Учитывая недостаточно высокий уровень ресурсного (кадрового и материально-технического) обеспечения процесса информатизации большинства вузов и факультетов физической культуры при разработке ДОТ сделан акцент на сочетанное использование кейсовой и сетевой технологий. Это обеспечивает возможность применения дистанционных технологий независимо от уровня информатизации учебного процесса, то есть обеспечивает устойчивость образовательной системы.

На основе использования возможностей web-технологий разработана модель сетевого учебно-методического комплекса (СУМК). Структура разработанного СУМК включает следующие разделы: описание учебного курса, учебная программа, лекционный материал, слайды к лекциям, материалы для практических занятий, зачетные и экзаменационные вопросы, литература, справочные материалы и электронные книги, словарь терминов, дистрибутивы, блок контроля и самоконтроля.

Компьютерная система управления учебными курсами представляет своего рода “управляющую надстройку” над электронными учебно-методическими комплексами, размещенными на сервере. Модель СУМК предполагает возможность размещения данных, представленных в любом из стандартных форматов (*.doc, *.xls, *.ppt, *.dbf, *.pdf, *.swf и другие), и использования в качестве локального или сетевого ресурса. На основе этой модели разработано несколько электронных учебно-методических комплексов общепрофессиональных, специальных и элективных дисциплин.

Результаты организационной и экспериментальной работы по внедрению электронных учебно-методических комплексов в систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту свидетельствуют о том, что наиболее приемлемыми для организации дистанционного обучения являются кейс-технология и сетевые технологии. Однако следует учиты-

вать, что эти технологии имеют определенные особенности, которые необходимо учитывать при внедрении и использовании технологий дистанционного обучения в образовательном процессе (доставка учебных материалов, способ сертификации знаний, режим тестирования, общение преподавателей и учащихся, управление образовательным процессом).

Выводы. Эффективность образовательного процесса, ориентированного на использование дистанционных технологий в значительной степени определяется качеством программно-методического обеспечения и информационных технологий учебного назначения, степенью их соответствия требованиям и особенностям образовательного процесса.

Применение элементов и технологий дистанционного обучения даже в рамках традиционных форм организации образовательного процесса само по себе дает стимул к внедрению современных технологий обучения в систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моисеева, М.В. Интернет-обучение: технологии педагогического дизайна: учебное пособие / М.В. Моисеева, Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.И. Нежурина/ под ред. М.В.Моисеевой. – М.: Издательский дом «Камерон», 2004. – 216 с.
2. Казанская, О.В. Проблемы создания программно-методического обеспечения дистанционного образования / О.В. Казанская // Проблемы высшего технического образования: межвуз. сб. науч. тр. – Новосибирск: НГТУ, 2000. – Вып. 15. – С. 4-6.
3. Канглер, В.М. Создание учебно-методических пособий для дистанционного образования с использованием web-технологий / В.М. Канглер, Е.В. Карнаухов, Л.Г. Макаревич, М.И. Саврилов // Проблемы высшего технического образования: межвуз. сб. науч. тр. – Новосибирск: НГТУ, 2000. – Вып. 15. – С. 16-21.
4. Кречетников, К.Г. Методология проектирования, оценки качества и применения средств информационных технологий обучения: монография / К.Г. Кречетников. – М.: Госкоорцентр, 2002. – 244 с.
5. Романов, А.Н. Технология дистанционного обучения в системе заочного экономического образования: учебное пособие / А.Н. Романов, В.С. Торопцов, Д.Б. Григорович. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 303 с.

ПРИКЛАДНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ВИДЕОКОМПЬЮТЕРНОГО АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

ХМЕЛЬНИЦКАЯ И.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. Представлены пакеты прикладных программ биомеханического видеокомпьютерного анализа «БиоВидео» и «Биокон». «БиоВидео» предназначен для получения кинематических и динамических характеристик, а также для выполнения фазового анализа двигательного действия спортсмена по видеogramме. «Биокон» разработан с целью анализа и моделирования движения лошади для биомеханики конного спорта.

Ключевые слова: программное обеспечение, биомеханический анализ, двигательное действие, спортсмен, движение лошади.

Abstract. Applied software for biomechanical video-computer analysis of movements in sport.. Khmel'nitska I.V. This paper presents the applied software "BioVideo" and "Biokon" for biomechanical video-computer analysis. "BioVideo" is designed to determine the kinematic and dynamic characteristics, as well as to perform phase analysis of athlete's motor actions by videogram. "Biokon" is developed in order to analyze and simulate movement of the horse for biomechanics in equestrian sports.

Keywords: software, biomechanical analysis, motor action, athlete, movement of the horse.

Введение. Как свидетельствует анализ последних публикаций и источников сети Интернет, в настоящее время в практике спорта одними из наиболее перспективных методов регистрации и анализа двигательных действий спортсменов являются оптико-электронные методы биомеханического видеокомпьютерного анализа двигательных действий спортсменов [1, 3].

Технология проведения биомеханического видеокомпьютерного анализа включает два основных этапа: съемку видеокамерой (любительской или профессиональной) и обработку полученных видеogramм с помощью специализированного программного обеспечения. Сегодня рынок видеокомпьютерных систем представляют многие зарубежные производители: «Biomech Elite» (Италия), «Qualisys» (Швеция), «Vicon» (Соединенное Королевство Великобритании), «Simi» (Германия), «Зенит-2000» (Россия) и др. [2].

Наряду с видеоаппаратурными диагностическими комплексами популярными стали также программные продукты, которые выполняют визуализацию спортивной тренировки с помощью наложения изображения, полученного с двух видеокамер (аналогично выше-рассмотренной системе SIMI) с целью визуального сравнения («Dartfish» (Швейцария) [6]. Видеоанализирующая система «Wige Data» (Лейпциг, Германия). входит в состав информационных систем обеспечения соревнований и позволяет получать кинематические характеристики двигательных действий как в 2-х, так и в 3-х координатных осях, работать с видеоклипами: накладывать видеоизображение двух спортсменов, нарабатывать статистический материал, создавать базы данных [8].

Методы: биомеханический видеокомпьютерный анализ движений в спорте.

Результаты исследования. Кафедра кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины, начиная с 80-х годов, работает над созданием прикладного программного обеспечения биомеханического видеокомпьютерного анализа. В результате исследования разработана технология компьютерного мониторинга моторики человека, включающая пакет прикладных программ (ППП) «БиоВидео», который предназначен для получения кинематических и динамических характеристик двигательных действий спортсмена по видеogramме [2, 5]. В аппаратное обеспечение автоматизированной видеокомпьютерной системы биомеханического анализа входит цифровая видеокамера и персональный компьютер. Исходными данными для «БиоВидео» являются файлы кадров одноплоскостной видеосъемки двигательного действия спортсмена (форматы BMP, DIB, WMF, EMF, GIF, JPG, JPEG). ППП «БиоВидео» включает четыре модуля:

- модуль конструирования моделей опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека (как модель ОДА использовалась 14-сегментная разветвленная биокинематическая цепь, координаты звеньев которой по геометрическим характеристикам соответствуют координатам положения в пространстве биозвеньев тела человека, а точки отсчета — координатам центров основных суставов); модуль позволяет создавать многозвенные модели ОДА, содержащие до 100 точек отсчета;
- модуль определения координат точек относительно соматической системы отсчета; для работы модуля необходимо иметь файлы кадров видеосъемки двигательного действия

человека. При проведении съемки необходимо соблюдать биомеханические требования. Одно из требований — установка масштабной линейки (или масштабных линеек — вертикальной и горизонтальной). Линейка должна располагаться в зоне видимости видеокамеры при проведении съемки (желательно на линии движения человека).

- модуль расчета биомеханических характеристик двигательного действия по координатам модели ОДА человека; программные возможности модуля позволяют рассчитывать локализацию центров масс (ЦМ) биозвеньев и общего центра масс (ОЦМ) тела человека. В модуле реализованы следующие опции: 1) параметры точек; 2) параметры суставов; 3) параметры биозвеньев; 4) энергия; 5) фазовый анализ; 6) просмотр схемы.

Вызвав опцию «Параметры точек», можем осуществить покадровый просмотр результатов вычисления биомеханических характеристик точек тела человека. Опция «Параметры суставов» вызывает покадровый просмотр результатов вычисления параметров суставов тела человека.

Опция «Параметры биозвеньев» вызывает покадровый просмотр результатов вычисления параметров биозвеньев тела человека. Опция «Энергия» вызывает покадровый просмотр результатов вычисления энергетических показателей биозвеньев тела человека. Опция «Фазовый анализ» вызывает режим просмотра результатов фазового анализа. Параметры фазового анализа вычисляются в том случае, если при оцифровке двигательное действие было разделено на фазы (две и более). На экране в режиме просмотра «Фазовый анализ» расположена линейка кнопок: «ФА (точки тела)», «ФА (биозвенья)», «ФА (суставы)», «ФА (Изменение энергии)», «Выход».

Для суставов в фазовом анализе вычисляются амплитуды углов и угловая скорость.

- модуль построения биокинематической схемы (БКС) тела человека по видеogramме двигательных действий с определением траекторий движения центров суставов, ЦМ биозвеньев и ОЦМ тела человека. Этот модуль позволяет наглядно, демонстрировать двигательные функции человека и его биозвеньев, распределение центров масс биозвеньев всего тела человека, так и каждого его биозвена в каждом кадре движения, построить траектории движения по каждой из выбранных точек, по центрам масс биозвеньев и ОЦМ тела человека.

В блоке «Просмотр схемы» опцией «Одиночный» вызываем покадровое высвечивание назначенных траекторий, а опцией «Групповой» — просмотр биокинематической схемы всего двигательного действия.

Пакет прикладных программ «БиоВидео» может быть использован:

- в спорте — для прогнозирования путей совершенствования техники выполнения (на основе контроля как тренировочной, так и соревновательной деятельности спортсмена);
- в реабилитации — для контроля двигательной функции человека и ее коррекции;
- в эргономике — для оптимизации средств, условий и процесса двигательной деятельности человека.

Для использования в биомеханике конного спорта с целью анализа и моделирования движения лошади предназначено программное обеспечение биомеханического видеокомпьютерного анализа «Биокон» [4].

«Биокон» включает модуль определения координат точек опорно-двигательного аппарата лошади и модуль построения биокинематической схемы тела лошади по видеogramме движения. Разработана модель опорно-двигательного аппарата лошади в виде разветвленной двадцатитрехзвенной биокинематической цепи, координаты звеньев которой по геометрическим характеристикам соответствуют координатам положения в пространстве биозвеньев тела лошади, а точки отсчета — координатам центров основных суставов.

Сравнивая разработанный нами ППП «БиоВидео» с иностранными аналогами, необходимо отметить, что зарубежные видеокомпьютерные системы, наряду с преимуществами в точности измерений, обладают одним существенным недостатком. Это, как правило, дорогостоящие продукты (например, стоимость программного обеспечения «Dartfish» [6] составляет около 4 000 евро, а система «SIMI» [7] (включающая 4 камеры, сопряженный компьютер и программное обеспечение для 3-х мерного анализа движения) оценивается в 35000 евро).

Преимуществом программного комплекса «БиоВидео» является возможность получения количественных биомеханических характеристик (эти возможности отсутствуют, например в программном обеспечении «Dartfish»). Модули «БиоВидео» определяют не только кинематические, но и динамические характеристики двигательного действия. В то время как в большинстве зарубежных систем биомеханического анализа динамические характеристики рассчитываются по данным, получаемым с тензоплатформ, в «БиоВидео» динамические характеристики определяются так же, как и кинематические, по видеogramме, что дает возможность контроля соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. ППП «БиоВидео» предусматривает определение биомеханических характеристик ЦМ биозвеньев и ОЦМ всего тела спортсмена, а также выполнение фазового анализа двигательного действия. «БиоВидео» позволяет выполнить анализ двигательного действия по кадрам видеосъемки, которая может быть произведена с любой допустимой для аппаратного обеспечения скоростью, поскольку пользователь имеет возможность задавать эту скорость программно (она учтена в «БиоВидео» при определении всех количественных характеристик).

Таким образом, показав актуальность и значимость обозначенной темы, мы в то же время хотели подчеркнуть, что есть новые возможности для исследований в данной проблемной области.

Выводы. В настоящее время одним из важнейших в спортивной подготовке является использование оптико-электронных методов, на которых основана работа автоматизированных видеокомпьютерных систем, выполняющих задачи биомеханического анализа.

Программный комплекс «БиоВидео» может быть использован в биомеханике спорта для анализа и моделирования двигательных действий, а также прогнозирования способов совершенствования техники выполнения (на основе контроля как тренировочной, так и соревновательной деятельности спортсмена).

Для биомеханики конного спорта с целью анализа и моделирования движения лошади разработано программное обеспечение биомеханического видеокомпьютерного анализа «Биокон».

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / И. А. Воронов. – М. СПбГУП, 2007. – 140 с.
2. Кашуба В., Хмельницкая И. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации. - Наука в олимпийском спорте. — № 1. — 2005.— С. 123—128.
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – М.: Academia, 2008. – 288 с.
4. Хмельницкая И.В. Компьютерное биомеханическое моделирование в конном спорте Материалы XIII Международного научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. – Т. 2. – С. 303-306.

5. Kashuba V. The Biovideo Software for Biomechanical Analysis of Human Movement / V. Kashuba, I. Khmel'nitska // Proceedings of 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyväskylä, Finland. – July 11–14, 2007. – P. 67–69.
6. <http://www.dartfish.com/>
7. <http://www.simi.com/>
8. <http://www.wige-data.de>

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

ЧАЙКА Д.Д.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
 Днепропетровск, Украина

Аннотация. В статье предложено внедрение средств детского фитнеса в различные формы физкультурно-оздоровительной работы детей старшего дошкольного возраста для повышения уровня их физического состояния. Рекомендуется использовать средства детской хореографии, step-by-step, детской йоги, лого-аэробики, baby-games, зооаэробики при проведении физкультурных занятий, подвижных игр на прогулке, утренней гимнастике, физкультминуток и пауз, гимнастики после дневного сна. Выявлено, что предложенная методика доказала свою эффективность благодаря улучшению ее ведущих факторов.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, детский фитнес, физическое состояние.

Abstract. In the article the implementation of children's fitness in various forms of sports and recreation activities of children of preschool age to increase their level of physical condition. It is recommended to use the means for children's choreography, step by step, children's yoga, logo aerobics, baby games, zoo aerobics when conducting physical education classes, playtime, walking, morning gymnastics, physical activities and pauses, gymnastics after daytime sleep. It is revealed that the proposed method has proved its effectiveness by improving its leading factors.

Key words: preschool children, children's fitness, physical condition.

Введение: За последнее десятилетие вследствие влияния социально-экономических, экологических и других факторов ухудшилось физическое развитие детей и функциональное состояние всех систем организма, значительно выросли показатели заболеваемости детей. [2,3].

Ежегодные медицинские осмотры детей дошкольного возраста выявляют значительное количество детей, имеющих нарушения осанки, плоскостопие, сколизы различных степеней сложности, плохое развитие физических качеств. Кроме этого, диагностика определяет много проявлений функциональной незрелости в сенсомоторном развитии дошкольников, которое составляет основу двигательных навыков (бега, ходьбы, прыжков, ползания и т.д.) [4].

Все это является следствием того, что двигательный режим дошкольников реализуется всего на 55-60% от биологической потребности в движении, что является одной из причин ухудшения уровня здоровья детей, снижения их жизненного тонуса, особенно в период активного прироста, когда ускоренное вытяжение позвоночника и мышечной массы не подкрепляется соответственной тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3].

Готовя детей к школе, родители недооценивают физический аспект развития ребенка. Большинство родителей считают физические упражнения и подвижные игры ненужными занятиями, баловством. Они абсолютно не придают значение физической подготовленности своего ребенка, развитию его силы, выносливости, быстроты и координации движений. Но все жизненно необходимые движения и физические качества успешно развиваются только тогда, когда ребенок имеет возможность выполнять физические упражнения. Не уделяется внимание этой проблеме в системе общественного дошкольного воспитания. Как следствие, ребенок идет в школу с низким уровнем физического состояния [1].

Такая постановка вопроса требует новых нетрадиционных подходов к занятиям физической культурой. Одним из таких подходов может быть развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Показано, что занятия детским фитнесом удовлетворяют потребности подрастающего организма в физической активности, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, способствуют вовлечению в здоровый образ жизни. Это достигается за счет использования инновационных оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, разнообразных направлений фитнеса, общедоступности и эмоциональности.

Методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, ускоренный способ оценки физического состояния дошкольников по методике Н. Тупчий [5] методы математической статистики.

Анализ результатов исследования. Оценка физического состояния детей дошкольного возраста проводилась на базе дошкольного отделения учебно-воспитательного объединения №28 г. Днепропетровска. В исследованиях приняли участие дети старшего дошкольного возраста в количестве 50 человек.

Методика оценки физического состояния дошкольников состоит из определения следующих показателей: биологический возраст, весо-ростовой индекс, продолжительность острых респираторных заболеваний, частота сердечных сокращений, плечевая дуга, частота дыхания, индекс сутулости.

Анализ данных до эксперимента показал, что уровень физического состояния детей старшего дошкольного возраста имеет следующее распределение: низкого уровня не наблюдается ни у одного ребенка, ниже среднего имеют 30% детей ($n=15$), средний уровень имеют 40% детей ($n=20$), выше среднего – 24% детей ($n=12$), высокий уровень имеют всего 6% детей ($n=3$) (рис.1.).

Экспериментальная методика представляла собой комплексное использование средств детского фитнеса и внедрение его направлений в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольного учебного заведения. Так, например, физкультурное занятие проводилось с использованием средств детской хореографии, в программу которой входили элементы бальных, классических, современных, эстрадных и народных танцев. Такие занятия проводились в форме сюжетных. Утренняя гимнастика проводилась в форме step-by-step, которая предусматривает выполнение ходьбы и ее разновидностей, а также комплексов упражнений, которые сопровождают ходьбу. В содержание гигиенической гимнастики после дневного сна входили элементы детской йоги, в которую вошли упражнения для профилактики осанки и плоскостопия. Физкультминутка проводилась в виде лого-аэробики, которая состояла из комплекса физических упражнений с одновременным проговариванием звуков и стихов. В содержание физкультурной паузы входило выполнение физических упражнений с имитацией движений животных, птиц и насекомых в форме «зооаэробики». Подвижные игры на прогулке предусматривали использование baby-games, т.е. подвижных игр, эстафет, конкурсов в основных движениях.

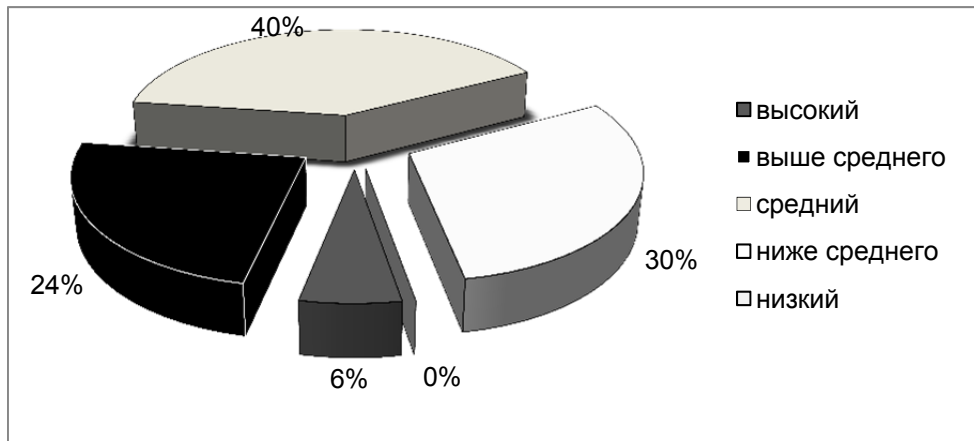


Рис. 1. Уровни физического состояния дошкольников (n=50) до эксперимента

Анализ данных после эксперимента свидетельствовал о количественном переходе детей в более высокий уровень физического состояния, чем до эксперимента. Так, низкого уровня не наблюдалось ни у одного ребенка, ниже среднего имеют 26% детей (n=13), средний уровень имеют 36% детей (n=18), выше среднего – 30% детей (n=15), высокий уровень имеют 8% детей (n=4) (рис.2.).

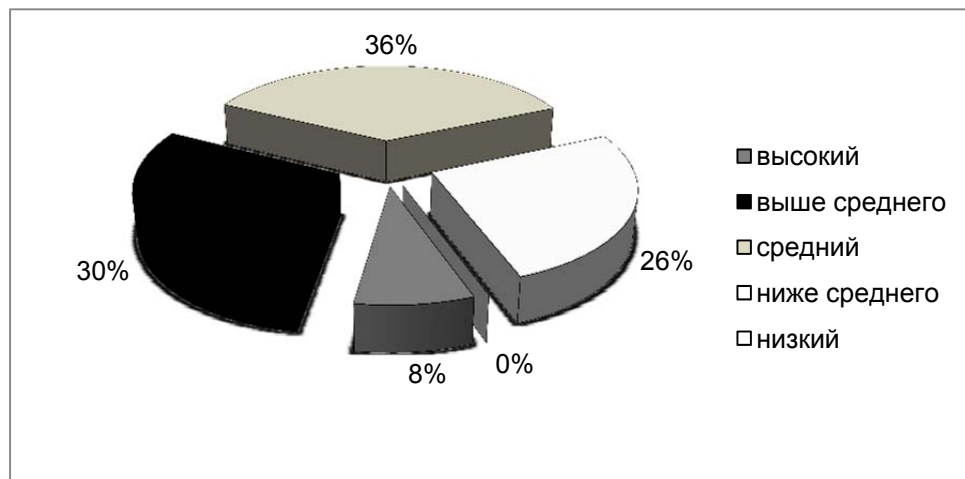


Рис. 2. Уровни физического состояния дошкольников (n=50) после эксперимента

Выводы. Таким образом, можно отметить, что детский фитнес и внедрение его технологий в систему дошкольного физического образования повлияли на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, тем самым улучшая его ведущие факторы: нормализацию массы тела, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, осанки, улучшения адаптации к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / Сергій Бабюк // Молода спортивна наука України. – 2004. – Т. 3. - Вип.8. – С. 10-14.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – 2-ге вид., перероб. та доп. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2т. – К: Олімпійська література, 2008. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368с.
5. Тупчій Н.О. Факторна структура фізичного стану дітей 5-6 років // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №1. – С.84-87.

ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

ЧАТИНЯН А.А., ДАВТЯН А.С.

**Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения**

Аннотация. Не выявлено достоверных различий в точности дифференцировки 50% максимальных мышечных усилий у квалифицированных и юных спортсменов в вольной, греко-римской борьбе и дзюдо. Показатели точности кистевой дифференцировочной динамометрии позволяют объективно оценивать уровень технической подготовленности квалифицированных спортсменов в греко-римской борьбе и дзюдо, юных борцов - в вольном стиле и дзюдо.

Ключевые слова: квалифицированные и юные борцы, точность дифференцировки мышечных усилий, билатеральные конечности, коэффициенты корреляции.

Abstract. There hasn't any significant distinction been revealed in accuracy of differentiations 50% maximum muscular effort of young, qualified sportsmen of freestyle, Greco-Roman wrestling and judo. Indicators of accuracy of carpal dynamometer allow us objectively evaluate the level of technical preparedness of qualified sportsmen of Greco-Roman wrestling and judo, and of young sportsmen of freestyle and judo.

Key words: young and skilled wrestlings, accuracy differentiation of muscular effort, bilateral limb, correlation coefficients.

Введение. Залогом высоких результатов в спортивной борьбе является достижение необходимого уровня физической и технической подготовленности спортсменов, тактически грамотное построение соревновательного поединка.

Анализ научно-методической литературы показал, что в различных видах спортивной борьбы основные направления научных исследований связаны с изучением вопросов обучения и совершенствования разнообразных технических приемов, развития двигательных способностей спортсменов различного возраста, пола и квалификации, повышения результативности соревновательной деятельности и т.д. [1,2,4,7,8]. Однако до настоящего времени недостаточно изучены особенности развития различных проявлений точности двигательных действий борцов. Полученные результаты могут наметить новые, более эффективные пути совершенствования техники выполнения специализированных приемов.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, динамометрия, экспертные оценки, математическая статистика. Сегодня специалисты к числу двигательных способностей человека относят точность движений [6] и выделяют разновидности ее проявления [3,9].

По рекомендованной в специальной литературе методике изучался один из видов точности - точность дифференцировки мышечных усилий [5]. Показатель точности определялся на основе средней величины ошибок, допущенных спортсменом в 3-х попытках, при оценке ведущей рукой 50% максимальных усилий в условиях отсутствия зрительного контроля.

В качестве экспертов были привлечены преподаватели кафедры борьбы Армянского государственного института физической культуры и тренеры ДЮСШ г.Еревана. С помощью специально разработанного бланка каждый из них по 10-балльной шкале оценивал техническую подготовленность борцов. В дальнейших расчетах использовалась суммарная оценка трех экспертов.

В исследовании участвовали 45 квалифицированных борцов-студентов 2-4-го курсов и 50 юных борцов 15-17-ти лет ДЮСШ г.Еревана, специализирующихся в греко-римской, вольной борьбе и дзюдо. Средний стаж занятий борьбой у студентов и юных борцов составлял 8,5 и 5,5 лет.

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом выявили, что в подготовке квалифицированных и юных спортсменов мало внимания уделяется целенаправленному совершенствованию неспецифической для борцов точности двигательных действий. Последняя опосредованно через улучшение управления разнообразными двигательными действиями, может положительно влиять на точность выполнения технических приемов и в конечном итоге сказаться на результативности соревновательной деятельности.

Анализ данных динамометрии показал, что, несмотря на кажущееся различие, точность дифференцировки мышечных усилий у студентов-спортсменов в различных видах борьбы практически идентична: $P > 0,05$ (рис.1).

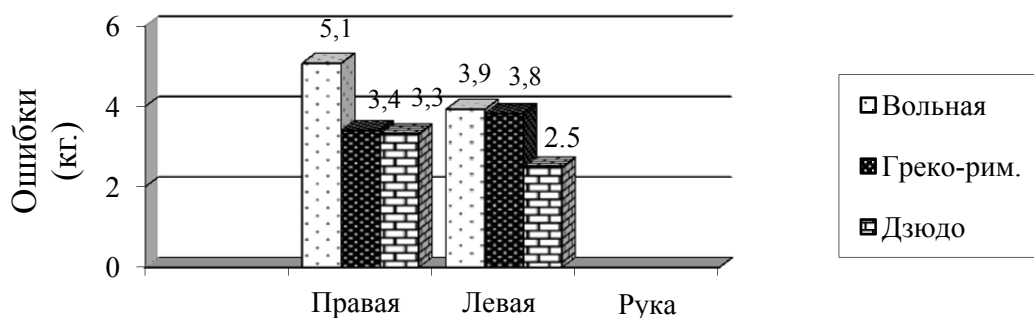


Рис. 1. Сравнительные данные точности дифференцировки 50% мышечных усилий у студентов-спортсменов в различных видах борьбы

Оказалось, что самая большая, хотя и недостоверная, разница в 1,8 градуса связана с правой конечностью и относится к дзюдо и вольной борьбе. В целом показатели точности (ошибки дифференцировки) при управлении мышечными усилиями колебались в пределах от 2,5 – дзюдо и до 5,1кг. - вольный стиль. В сравнительных показателях точности балатеральных конечностей не выявлено достоверных различий.

Аналогичное исследование, проведенное среди юных борцов, свидетельствует об отсутствии достоверных различий между тремя видами борьбы (рис 2.). Здесь наибольшая раз-

ница, составившая почти 2 градуса, относится к левой конечности и типична вольной борьбы и дзюдо.

Наилучшие и наихудшие показатели точности (величина ошибок дифференцировки) у юных спортсменов были связаны с левой конечностью и находились в пределах от 2,5 - вольная борьба до 4,4 кг. – дзюдо. Отсутствует достоверная разница и в величине точности билатеральных конечностей.

Сходны показатели как у квалифицированных, так и юных спортсменов свидетельствуют об одинаковых требованиях, предъявляемых различными видами борьбы к уровню развития данной разновидности точности.

Одна из основных задач исследования предполагала изучение особенностей влияния точности управления мышечными усилиями на эффективность технических приемов. С этой целью был изучен характер взаимосвязей между величиной точности и оценкой технической подготовленности спортсменов, данной экспертами.

Полученные результаты свидетельствуют о достоверной корреляции между показателями борцов греко-римского стиля и дзюдоистов, которые были связаны с правой конечностью: $r = -0,74$ и $r = -0,58$ ($P > 95\%$).

Полученные результаты вполне закономерны и обусловлены спецификой этих видов борьбы и особенностями правил соревнований, которые регламентируют применение в схватке приемов, выполняемых верхними и нижними конечностями. Одной из особенностей поединков в греко-римской борьбе является использование большого числа разнообразных технических приемов, выполняемых верхними конечностями. Несколько отстают от них дзюдоисты. Можно утверждать, что эффективность технических приемов, помимо других факторов, обусловлена также умением спортсменов точно регулировать, дифференцировать мышечные усилия. По данным исследования в отношении греко-римской борьбы и дзюдо изучаемая взаимообусловленность (коэффициент детерминации) составляет $D = 54,8$ и $33,6\%$.

Несколько меньшие величины и иной характер взаимосвязей выявлены в показателях юных спортсменов. Наиболее выраженные и достоверные из них относятся к борцам вольного стиля: $r = -0,61$ и дзюдоистам: $r = -0,5$ ($D = 37$ и 25%).

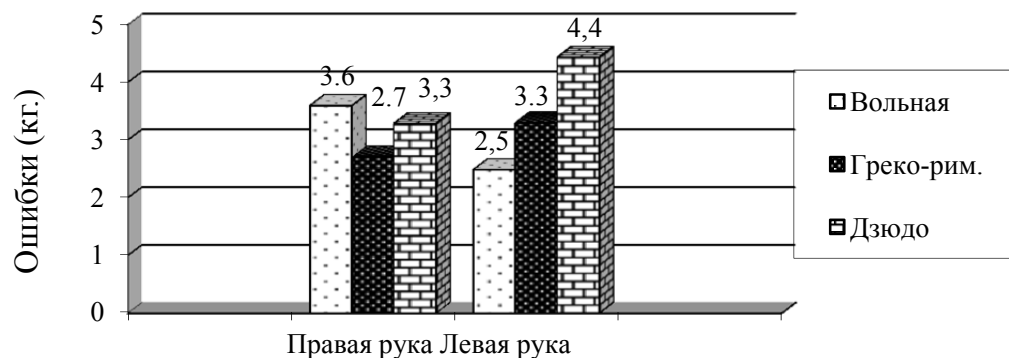


Рис. 2. Сравнительные данные точности дифференцировки 50% мышечных усилий у юных спортсменов в различных видах борьбы

Можно утверждать, что специализированный стаж занятий, квалификация борцов, а также уровень двигательной подготовленности не отражаются на характере изменений взаимосвязей между изучаемыми показателями.

Выводы. По величинам точности дифференцировки мышечных усилий квалифицированные и юные борцы вольного, греко-римского стиля и дзюдо между собой не отличаются.

Отсутствуют достоверные различия по точности выполнения задания билатеральными конечностями у борцов различной квалификации.

Важным результатом исследования явилось выявление значимых коэффициентов взаимосвязи между точностью дифференцировки 50% максимальных мышечных усилий, связанных с правой конечностью и уровнем технической подготовленности квалифицированных и юных борцов. Это позволяет использовать величину точности как опосредованный показатель технической подготовленности борцов, и вместе с тем предопределяет возможные пути совершенствования техники в этих видах борьбы.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дисс..... док. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2012. -56 с.
2. Вяльшин Р.Р. Выявление ошибок в соревновательных поединках борцов 13 – 15 летнего возраста и методика их управления: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2010. - 23с.
3. Гончаров В.И. Содержание понятия «точность движений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 6 (88) 2012, С.21-27.
4. Крикуха Ю. Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2009 - 23 с.
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте . – М.: Просвещение, 1984, с. 141 – 150.
6. Немцев О.Б. Место точности в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. 2003, № 8, С. 22 – 25.
7. Омарова П.Г. Формирование базовой техники бросков дзюдо у девочек 10-12 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дисс. канд. пед. наук. – Краснодар, 2013. - 24с.
8. Радченко Л.Н. Влияние ограничения времени выполнения двигательных действий на их точность в экстремальных условиях деятельности (на материале исследования борцов): автореф. дисс. ... канд. псих. наук. – Ленинград, 1968. - 17с.
9. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. – Ереван: Эдит Принт, 2007. - 136с.

ВЛИЯНИЕ СТАЖА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ У ЖЕНЩИН

ЧАТИНЯН А.А., АКОПЯН Е.С.

Армянский государственный институт физической культуры,
 Ереван, Армения

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния стажа занятий оздоровительной физической культурой на пространственную точность движений у женщин. Установлено, что многолетние активные занятия физическими упражнениями, всесторонне воздействующие на двигательные способности женщин, позволяют в целом сохранить показатели пространственной точности.

Ключевые слова: пространственная точность движений, кинематометр, женщины, возраст, стаж занятий, оздоровительная физическая культура.

Abstract. The article presents the results of studies of training experience impact of remedial gymnastics on the spatial movement accuracy of women. It was substantiated that long-term active physical exercises, which have overall impact on the motor abilities of women, allow wholly maintaining spatial accuracy indicators.

Keywords: spatial accuracy of movement, kinematometr, women, age, training experience, remedial gymnastics.

Введение. Сегодня многие специалисты в ряду двигательных способностей выделяют также точность движений [2,6 и др.], структуру которой составляют разновидности ее проявления. Все они взаимосвязаны, и в той или иной степени способствуют эффективному выполнению разнообразных двигательных действий [8].

Любое движение человека связано с проявлением определенного уровня точности, которое обуславливает комфортность повседневной жизни, психическое и физическое здоровье, безопасность жизнедеятельности человека. Это особенно актуально для лиц зрелого и пожилого возраста, поскольку характерные для данных возрастных групп инволюционные изменения могут отрицательно сказаться также на качестве выполнения разнообразных бытовых и профессиональных двигательных действий.

Возрастные изменения организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей подвержены существенным колебаниям. При этом наблюдается регресс способности к освоению новых движений. Вместе с тем установлено, что систематические занятия физическими упражнениями сохраняют двигательную функцию практически на том уровне, который достигается в зрелом возрасте [3].

Если в процессе развития человека происходит улучшение различных двигательных способностей, в том числе точности движений, то после 30-летнего возраста в целом наблюдается остановка их роста и даже постепенно нарастающие нарушения координации движений как при выполнении физических упражнений, так и в повседневной жизни.

В научно-методической литературе описано влияние инволюционных процессов на изменения основных двигательных способностей, однако недостаточно исследованной остается проблема точности движений у лиц, ранее активно не занимающихся спортивной деятельностью.

В этой связи следует выделить одно из немногочисленных исследований, результаты которого свидетельствуют о том, что через 10-25 лет после прекращения активных занятий спортом, хотя и снижается координация движений, однако способность управлять временными и силовыми параметрами, точность их оценки у бывших спортсменок в сравнении с показателями женщин, ранее не занимающихся спортом, ухудшаются незначительно [4].

Изучены особенности влияния стажа занятий оздоровительной физической культурой на пространственную точность движений у женщин зрелого и пожилого возраста.

Методы: изучение и анализ научно-методической литературы, кинематометрия, математическая статистика.

Исследование проводилось в оздоровительной группе на базе Армянского государственного института физической культуры, в котором приняли участие 52 женщины в возрасте 55 - 75 лет, имеющих различный стаж занятий. Полученные данные были проанализированы и представлены в соответствии со стажем занятий.

В первую группу вошли женщины, занимающиеся оздоровительной физической культурой не более 1-го года. Вторая группа включала женщин, продолжительность занятий которых доходила до 5-ти лет. Следующую группу составили женщины, занимающиеся в тече-

ние 5-10 лет. В последнюю группу вошли женщины со стажем занятий более 10-и лет. Данная градация оправдана еще и тем, что охватывает по сути различные этапы многолетней оздоровительной тренировки (втягивающий, собственно-тренировочный и поддерживающий) [1].

Это дало возможность определить влияние длительных занятий оздоровительной физической культурой на характер изменений точности движений женщин.

Пространственная точность движений оценивалась с помощью электронного кинематографа, который регистрировал сгибание предплечья ведущей руки на малой (20), средней (45) и большой (70 град.) амплитудах с точностью до 0,1 градуса.

Задания выполнялись без зрительного контроля. Методика тестирования подробно описана в специальной литературе [5].

В нашем исследовании рассчитывалась средняя величина ошибок при выполнении заданий, которая характеризовала точность дифференцировки пространственного параметра движений.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании двадцатипятилетнего опыта работы с группой здоровья, а также результатов научных изысканий в этом направлении стало возможным выделить и обосновать основные этапы оздоровительной тренировки как многолетнего процесса, их продолжительность и содержание [1].

В основу разработки программы оздоровительных занятий был положен принцип всестороннего воздействия на организм и общую двигательную подготовленность женщин, что исключало узконаправленность педагогических воздействий.

Занятия в группе проводились два раза в неделю продолжительностью 1 час.

Результаты исследования выявили, что длительность занятий оздоровительной физической культурой незначительно и неоднозначно влияет на показатели точности дифференцировки пространственных параметров движений на амплитуде 20, 45 и 70 градусов.

С возрастом прослеживается тенденция как к незначительному улучшению, так и некоторому ухудшению точности выполнения движения на разных амплитудах (рис.). Однако, наблюдаемые изменения оказались недостоверными.

Наряду с этим следует отметить, что стаж занятий по-разному влияет на сравнительные характеристики исследуемых показателей.

Оказалось, что продолжительность занятий более всего сказывается на улучшение точности управления пространством движений при большой (70 градусов) амплитуде.

Разница в точности между данными женщин, имеющих стаж занятий до года и от 5-ти до 10-и лет составляет 1,36 градуса, хотя она и не достоверна ($P > 0,05$).

Эта тенденция заметна также у женщин, имеющих стаж занятий в оздоровительной группе свыше десяти лет. Незначительное ухудшение исследуемых показателей в группе женщин, занимающихся свыше 10-ти лет связано, скорее всего, с усилением влияния возрастных инволюционных процессов.

Следует уточнить, что в этой группе возраст женщин в среднем на 15 лет был выше, чем у занимающихся не более одного года.

В исследуемых группах более точно дифференцируют пространственные параметры движения на амплитуде 70 градусов те женщины, которые имеют стаж свыше пяти лет.

Это объясняется особенностью подбора и влиянием разнообразных физических упражнений, включающих задания с большой амплитудой.

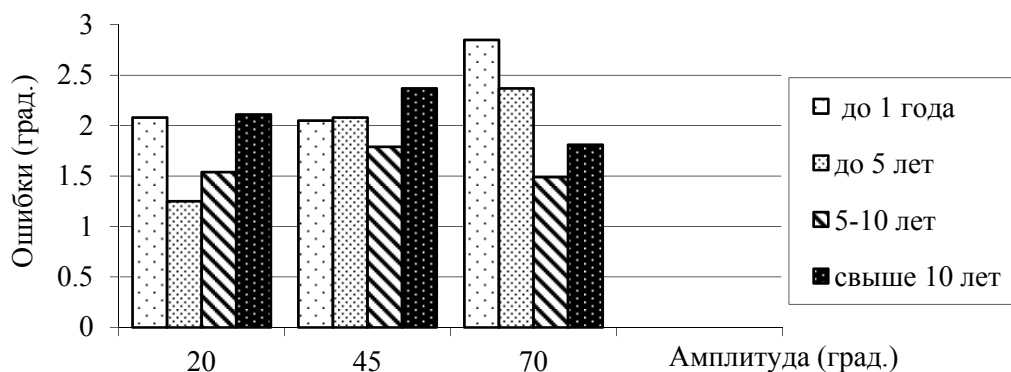


Рис. Сравнительные показатели точности дифференцировки пространственного параметра движения на разных амплитудах сгибания предплечья

Показательна в этом отношении общая оценка точности движений, вычисленная на основе суммарной величины ошибок дифференцировки на всех трех амплитудах (таблица). В соответствии с этим прослеживается четкая закономерность, характеризующая улучшение общей способности точно управлять пространственным параметром движений с увеличением стажа занятий. В частности, за 10 лет регулярных занятий ошибки в выполнении задания уменьшаются более чем на 2 градуса. Однако при анализе показателей точности у женщин со стажем занятий более 10-ти лет, наблюдается незначительное ее ухудшение.

Таблица

Показатели точности дифференцировки пространственного параметра движений у женщин с различным стажем занятий оздоровительной физической культурой (ошибки), $\bar{X} \pm m$

№	Стаж занятий	Амплитуда сгибания (град.)			Σ
		20	45	70	
1.	до 1 года	2,08±0,47	2,05±0,61	2,85±0,8	6.98
2.	до 5 лет	1,25±0,28	2,08±0,42	2,37±0,54	5.7
3.	5-10 лет	1,54±0,41	1,79±0,46	1,49±0,43	4.82
4.	свыше 10 лет	2,11±0,57	2,37±0,73	1,81±0,56	6.29

Выявленные особенности обусловлены определенными инволюционными изменениями и, даже несмотря на это, величина точности у них практически остается на уровне более молодых женщин, занимающихся в группе всего один год.

Выводы. В результате исследования установлено, что многолетние активные занятия физическими упражнениями, всесторонне воздействующие на двигательные способности женщин, позволяют в целом сохранить точность дифференцировки пространственного параметра движений. Несмотря на самый длительный стаж занятий в оздоровительной группе, у женщин старше 65 лет выявлено некоторое ухудшение показателей точности, которое, является следствием инволюционных процессов.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян Е.С. Методология построения многолетней оздоровительной тренировки. Материалы межд. науч.конф. «Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы», посвященной 100-летию со дня рождения А.Д.Новикова. М. РГУФК – 2006. – С. 73.
2. Гончаров В.И. Содержание понятия «точность движений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -Санкт-Петербург, 6(88) 2012. С.21-27.
3. Дибнер Р.Д., Синельникова Э.М. Физкультура, возраст, здоровье. - М.: ФиС, 1985.- 80 с.
4. Мерзликин А.С., Гониянц С.А. Двигательно-координационные способности женщин второго периода зрелого возраста (Метод рекомендации для студентов). – М.: РГАФК, 2001. - 94 с.
5. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. – М.: Просвещение, 1984, С. 141 -150.
6. Немцев О.Б. Место точности в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. – 2003, № 8. С. 22 - 25.
7. Физиологические механизмы старения. Под. ред. Д.Ф.Чеботарева, В.В. Фролькиса. - Л.: Наука,1982. – 228 с.
8. Чатинян А.А. Онтогенез точности движений человека. - Ереван: Эдит Принт, 2007. -136 с.

**ПРОБЛЕМНЫЕ МОМЕНТЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ СОВРЕМЕННОГО
 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

ЧЕРЕПОВ Е.А., ГАБАЕВА А.С.

**ФГБОУ ВПО Южно-Уральский государственный университет
 (Национальный исследовательский университет),
 Челябинск, Россия**

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины противоречивых результатов формирования здоровья у участников педагогического процесса в условиях модернизации современного физического воспитания.

Ключевые слова: педагогическое образование, модернизация, проблемные моменты, здоровье, физическая культура.

Abstract. This article addresses the reasons for inconsistent results in information health of participant's pedagogical process in the conditions of modernization of the modern physical education.

Keywords: pedagogical education, modernization, problem moments, health, physical culture.

Введение. Приоритетная задача современной образовательной политики – создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия современным потребностям личности, общества и государства. Усиление гуманистической направленности образования, поиски методов обучения с целью более эффективного формирования личности, психофизиологического развития каждого обучающегося должны являться наиболее важными отличительными чертами современной педагогики.

Важность и неоспоримость учета данного обстоятельства в планировании и организации работы средней общеобразовательной школы подчеркивает принятие и ратификацию ряда нормативно-правовых актов, направленных на оздоровление нации и формирование здорового образа жизни всех социальных слоев: Законы Российской Федерации «Об образовании» (от 1 сентября 2013 года) [5] и «О физической культуре и спорте» (от 1 января 2008 года) [8], «Национальная доктрина образования в Российской Федерации» (от 4 октября 2001 года) [4], Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи» (от 29 декабря 2001) [6], Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета спорта, Российской Академии Образования (от 16 июля 2002 года) «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» [7] и другие.

Методы. Данный материал представляет собой аналитический обзор на существующие нормативно-правовые акты, связанные с модернизацией образования в целом и физической культурой в контексте общеобразовательной среды. Статья указывает на проблемные моменты и противоречия, выявленные посредством аналитического обзора соответствующей литературы.

Результаты исследования. Значительное число исследователей едины во мнении, что система физического воспитания в России требует коренного изменения, поскольку наблюдается явное устаревание физкультурно-образовательных парадигм и социокультурная ограниченность традиционных методологических конструкций реализации процесса физического воспитания, культурологический аспект физического воспитания разработан крайне фрагментарно (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В. А. Баландин и др.), социальная составляющая процесса физического воспитания по-прежнему является традиционно ориентированной [1].

В современных условиях до сих пор не найдены достаточно эффективные и несложные формы организации физического воспитания учащихся, способные воплотить в непротиворечивых педагогических технологиях все новое, что создано российской и зарубежной наукой в области формирования физической культуры человека [2].

На наш взгляд, модернизировать систему физического воспитания возможно лишь при помощи психолого-педагогических механизмов, оказывающих существенное влияние как на психофизиологическое развитие субъекта образования, так и на развитие у него физических качеств. Тем более что с позиции компетентностного подхода здоровье есть способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию [3].

В этой связи актуализируется отнюдь не новая концепция спортизации физического воспитания, предложенная и обоснованная В. К. Бальсевичем и Л. И. Лубышевой и прошедшая многочисленные апробации в исследованиях их учеников и последователей.

Практика показывает, что усилия, прилагаемые в данном направлении, недостаточно эффективны.

Рост заболеваемости среди учащихся свидетельствует, что образовательный процесс осуществляется по привычным, подчас устаревшим канонам, без учета требований, предъявляемых сложившейся ситуацией. В связи с этим можно констатировать наличие в современной образовательной системе следующих противоречий:

- между социально обусловленной потребностью в высокообразованном, здоровом, подрастающем поколении и прогрессивным увеличением количества учащихся с нарушением здоровья, отсутствием паритета здоровья и образованности в школьном обучении;
- между научно признанными полиструктурностью и поликомпонентностью понятия здоровья человека и отсутствием в практике работы школы современного, надежного и дос-

товерного инструментария оценки различных компонентов здоровья участников образования; механическом разделении контингента учащихся на группы здоровья путем формальной констатации и перечисления соматических нарушений, диагнозов и заболеваний;

- между необходимостью учета объективной, достоверной и полной информации о физическом и психическом развитии обучающихся при выявлении эффективности тех или иных образовательных технологий и отсутствием подобной работы в современной школе;

- между высоким методологическим, теоретическим и эмпирическим уровнями обоснования концепции спортизации физического воспитания подрастающего поколения и крайней фрагментарностью реализации этих положений в практике работы современной школы;

- между декларированием единства усилий администрации, педагогов-предметников, учащихся и семьи в обеспечении и сохранении здоровья в образовательном процессе и фактической разобщенностью, хаотичностью, бессистемностью форм деятельности, направленных на оздоровление обозначенных субъектов образования;

- между заявленными в новой парадигме образования ориентирами на метапредметные результаты образовательной деятельности, выражающиеся в сформированных у учащихся ключевых компетенций, и отсутствием логичного и четкого механизма их определения, в том числе в вопросах, связанных с физическим воспитанием и здоровьем учащихся.

Следует выделить ряд существующих на сегодняшний день **проблемных моментов**:

- здоровье учащихся не рассматривается в педагогических процессах как метапредметный фундаментальный образовательный объект;

- образовательное пространство школы не является здоровьесформирующим;

- реализация трехурочного режима школьной физической культуры столкнулась с рядом трудностей: недостаточность спортивных залов и площадок, отсутствие либо низкое качество методического сопровождения, нехватка педагогических кадров;

- противоречивы данные о степени физиологичности физических нагрузок с точки зрения влияния их на функциональные системы организма школьников при организации режимов двигательной активности;

- большинство предлагаемых моделей и технологий физического воспитания рассчитаны на образовательные учреждения, располагающие дополнительными материальной базой и кадрами, что зачастую недоступно массовой школе в силу неспособности руководителя изыскать внебюджетные фонды финансирования;

- стремление школы к личностно-ориентированному здоровьесформированию столкнулось с отсутствием должного уровня компетентности и заинтересованности большинства учителей; практически отсутствуют механизмы неформального образования педагогов;

- организация научно-педагогической работы учителя в вопросах здоровьесформирования направлена на рост предметной компетентности, а современная миссия учителя диктует необходимость повышения психолого-педагогической компетенции;

- недостаточно освоены потенциальный ресурс клубной организации работы по совместной внеурочной физкультурно-спортивной деятельности педагогов, учащихся, родителей;

- слабо разработаны организационно-педагогические механизмы взаимодействия семьи и образовательного учреждения в процессе физического воспитания и здоровьесформирования учащихся.

Выводы. В педагогическом аспекте решению здоровьесформирующих задач школьного образования поспособствовали новые интегративные, зачастую находящиеся на стыке различных научных дисциплин, в первую очередь, физиологии и психологии, методологические подходы, привлечение знаний управленческой науки. Для оптимального управления процессом образования необходимо четкое представление о цели деятельности.

По М.М. Поташнику и В. С. Лазареву [9], цель – это предельно конкретный, охарактеризованный качественно, а где можно, то и конкретно количественно, образ ожидаемого результата, которого учащиеся (образовательное учреждение) реально могут достичь к строго определенному моменту времени.

Насущная, на наш взгляд, необходимость современного образования в признании здоровья фундаментальным образовательным объектом диктует актуальность поиска процессуальных механизмов, позволяющих четко, корректно и, по возможности, объективно оценить уровень здоровья учащихся, спрогнозировать его возможную динамику в образовательном процессе и предложить и транслировать воспроизводимые технологии здоровьесформирования учащихся в соответствии с современной парадигмой общего образования.

В то же время, необходимо отметить и ряд позитивных тенденций в направлении здоровьесформирования участников образования: на методологическом уровне в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов обосновано социальное и биологическое значение тренировочных эффектов физических упражнений.

Современные представления о механизмах регулирования физиологических функций в образовательной деятельности связаны с успехами кибернетики и нелинейной динамики. В их русле организм учащегося может рассматриваться как целостная, нелинейная, динамическая, функциональная система, все элементы которой самоуправляются и саморегулируются на принципе обратной афферентации по сигналам через многочисленные каналы связи. Последние обеспечивают непрерывное поступление информации в центральную нервную систему о состоянии и сдвигах внутренней среды организма.

Регулирование касается всей системы в целом и ее разных уровней, которые обладают относительной автономией и, будучи связаны между собой, образуют многоярусную систему, высшие центры которой контролируют нижележащие: на государственном уровне ратифицирован ряд положений, закрепленных в нормативных актах различного уровня, подчеркивающих важность расширения форм и направлений работы по привлечению молодежи к занятиям спортом.

В новых образовательных стандартах одним из значимых результатов работы образовательного учреждения декларировано воспитание выпускника, обладающего культурой здоровья, транслирующего ценности здорового образа жизни в социум и способного к успешной социализации личности в общественной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста Текст: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04: / Т.Е. Виленская. -Краснодар, 2007. - 50 с.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 443 с.
3. Маджуга, А.Г. Научное обоснование процесса проектирования векторно-контекстуальной модели здоровьесозидающего потенциала личности / А.Г. Маджуга // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. —Б.м. — 2011.— №10.— С.129-134.
4. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // Высшее образование сегодня. — Б.м. — 2001.— №2.— С.2-4.
5. Новый Закон "Об образовании в Российской Федерации": текст с изм. и доп. на 2013 г. — М.: Эксмо, 2013. — 142 с.

6. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи // Сборник официальных документов и материалов. — Б.м. — 2002. — №1. — С.5-6.
7. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации: Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомстата России и РАО от 16 июля 2002 г. № 271/227/166/19 // Вестник Федерального агентства по физической культуре и спорту. — Б.м. — 2003. — №2. — С.4-47.
8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4.12.2007 г. №329-ФЗ // Вестник Федерального агентства по физической культуре и спорту. — Б.м. — 2008. — №2. — С.4-47.
9. Управление развитием школы: Пособие для руководителей образовательных учреждений/ Под ред. М.М. Поташника и В.С. Лазарева. — М.: Новая школа, 1995. — 464 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЧЕРЕПОВ Е.А., КАЛУГИНА Г.К.

ФГБОУ ВПО Южно-Уральский государственный университет
 (Национальный исследовательский университет),
 Челябинск, Россия

Аннотация. Синдром профессионального эмоционального выгорания в последнее время все чаще указывается в качестве причин, снижающих качество педагогического труда и, как следствие, эффективность процесса образования. Учителя физической культуры подвержены профессиональному выгоранию не меньше других представителей педагогического труда. В работе исследованы количественные и качественные показатели выгорания учителей физической культуры. Авторами предложены ключевые направления работы по профилактике и нивелированию эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: педагоги физической культуры, профессиональное эмоциональное выгорание.

Abstract. The syndrome of professional emotional burning out is even more often specified as the reasons reducing quality of pedagogical work and, as a result, efficiency of process of education recently. Teachers of physical culture are subject to professional burning out not less other representatives of pedagogical work. In work, quantitative and quality indicators of burning out of teachers of physical culture are investigated. Authors offered the key areas of work on prevention and leveling of emotional burning out of teachers.

Keywords: teachers of physical culture, professional emotional burning out.

Введение. В последние 20 лет специфический вид профессионального заболевания педагогов – синдром «эмоционального выгорания» привлекает интерес многих исследователей. В настоящее время эмоциональное выгорание понимают, как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [4].

Феномен «выгорания» является острым кризисным состоянием, характеризуется душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность.

В соответствии с подходом американских психологов Maslach и Jackson синдром выгорания представляет собой трехмерный конструкт [5]:

– эмоциональное истощение проявляется в подавленном настроении, равнодушии, эмоциональном перенасыщении, хронической усталости, снижении креативности;

– деперсонализацию можно охарактеризовать как деформацию отношений с другими людьми; это может быть, как повышение зависимости от других, так и, наоборот, повышение негативизма и циничности по отношению к учащимся, коллегам;

– редукцию профессиональных достижений, которая проявляется в виде недооценки или даже негативной оценке себя, своих профессиональных достижений, служебных достоинств и перспектив, может приводить к ограничению своих возможностей и обязанностей по отношению к другим людям. Эмоциональное выгорание – личностная и социальная проблема. Несмотря на постоянный рост исследований по проблематике выгорания, научно обоснованные технологии его профилактики и коррекции продолжают оставаться недостаточно разработанными [1]. Эмоциональное выгорание отражается на всех аспектах жизнедеятельности, включая профессиональную сферу, и является барьером для самореализации личности. Таким образом, вследствие высокой стрессогенности деятельности педагогов, проблема «выгорания» очень актуальна.

Выявлено наличие проявлений синдрома профессионального выгорания (СПВ) у педагогов физической культуры с разным профессиональным стажем, определить факторы его стабилизации.

Методы исследования. Для выявления подверженности педагогов синдрому профессионального выгорания мы использовали методику диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [2].

Выборку составили 200 учителей школ г. Челябинска-20 мужчин и 180 женщин. Из них учителей со стажем педагогической работы до 5 лет – 14 человек; до 10 лет – 12 человек, до 20 лет – 49 человек, до 25 лет – 46 человек, более 25 лет – 79 человек. Анализ данных позволяет утверждать, что выбранная группа испытуемых отражает общую ситуацию в системе образования – это так называемая проблема «старения кадров»: 60% респондентов составляет возрастная группа старше 45 лет, чей педагогический стаж составляет не менее 20 лет.

Результаты исследования. Установлено, что из 200 респондентов риску развития СПВ подвержен каждый пятый или 21% опрошенных. Если добавить к этому количеству и тех, кто находится в пограничном состоянии, то тогда цифра поднимается до 29%. Хотя имеющийся материал позволяет сделать вывод о том, что симптомы эмоционального выгорания чаще проявляются у респондентов старшей возрастной группы, в тоже время, данные симптомы СПВ обнаруживаются и в других возрастных группах (даже при стаже до 5 лет). Анализируя развитие синдрома эмоционального выгорания, было выявлено, что наиболее сформированной является фаза «Напряжения» – сформировалась у 30% педагогов. Далее следует фаза «Резистенции» – сформирована у 34% педагогов. И наименее сформированной оказалась последняя фаза в развитии синдрома – «Истощения» – у 15% педагогов (табл.1).

Таблица 1

Данные исследования качественного показателя профессионального выгорания учителей школ г. Челябинска

Фазы	Этапы формирования		
	Не сформировалась	Формируется	Сформировалась
Напряжение	50	20	30
Резистенция	42	24	34
Истощение	53	32	15

Наглядно видно, что у многих учителей школ формируются или уже сформированы фазы резистенции и истощения т. е. выгорание у них идет полным ходом. Если же оценить общий показатель целиком, то картина получится еще печальнее (табл.2).

Таблица 2

Данные исследования количественного показателя профессионального выгорания учителей школ г. Челябинска

Общий показатель выгорания	Количество учителей, %
до 20%	82
до 40%	60
до 70%	58

Анализируя факторы риска развития профессионального выгорания, можно систематизировать подходы к его профилактике. Факторы группируются в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики учителей. Первый блок находится в компетенции руководства школы. Здесь и адекватное распределение нагрузки по времени дня, стимулирование деятельности педагога (как материальное, так и моральное), создание оптимальных рабочих условий (количество учеников в классе в первую очередь), дружественной обстановки в коллективе. Второй блок необходимо отнести к деятельности школьных психологов. От них требуется длительная и кропотливая работа по оказанию помощи взрослому человеку, работа, исключающая оценку его деятельности. Индивидуальная работа предшествует групповой, которая заключается в просветительских семинарах, профилактических тренингах с целью развития навыков стрессоустойчивости, управления временем, планирования деятельности, эффективного взаимодействия, коммуникативной компетентности, совладания с негативными эмоциями. Предполагается, что синдром профессионального выгорания может быть обратим на любой стадии развития, но наиболее успешно его преодоление проходит на начальной стадии его развития.

Таким образом, можно определить основные направления профилактической деятельности: разрядка психоэмоционального напряжения, развитие творческого потенциала и активизация личностных ресурсов специалистов. Работа осуществляется в форме психологического тренинга, посредством психологических методов и технологий и обеспечивается достижение следующих результатов:

1. приобретение новых знаний по проблеме профессионального выгорания,
2. актуализацию и мобилизацию личностных ресурсов,
3. снижение психоэмоционального напряжения,
4. развитие коммуникативной компетентности,
5. формирование навыков конструктивного решения конфликтов в профессиональной среде,
6. обогащение навыками совладания со стрессом и саморегуляции эмоционального состояния.

К настоящему времени описаны и разработаны основные принципы и подходы к методу, направленному на оптимальный выбор в условиях многофакторного влияния – методу психолого-педагогического сопровождения. Сопровождение – это способ включения индивида в процесс взаимодействия с целью создания условий для саморазвития, самодвижения в деятельности всех субъектов взаимодействия [1, 3].

Разработку системы психолого-педагогического сопровождения необходимо осуществлять в несколько этапов: концептуальное обоснование психолого-педагогического сопровождения; разработка программы психологической поддержки; конструирование психотехнологий сопровождения.

Выводы. Результаты исследования показывают, что у многих учителей физической культуры присутствует синдром профессионального выгорания, причем у многих формируются или уже сформированы фазы резистенции и истощения. К основным направлениям психолого-педагогического сопровождения развития профессиональной компетентности педагога относятся: психологическая профилактика, развивающая психодиагностика, психологическое консультирование, педагогическое просвещение и образование. Психологическая профилактика – содействие полноценному социальному развитию педагога, предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению условий самореализации, с учетом формирующихся социально-экономических отношений, оказывающих воздействие на условия образовательной среды. Сущность психопрофилактики состоит в создании условий для предотвращения ситуаций, факторов, вызывающих психологические напряжения, стрессы и травмы, а также повышение психологической толерантности к ним у педагога.

Развивающая психодиагностика заключается в том, что, интерпретируя результаты диагностики индивидуально-психологических характеристик и сообщая их педагогу, происходит актуализация имеющихся у него психологических знаний, а также развивается его психологическая компетентность. А поскольку индивидуальные показатели диагностики имеют большую субъективную значимость для педагога, то объяснение сущности диагностируемых психологических характеристик приобретает особую личностную значимость. Психологические знания не столько усваиваются, сколько присваиваются, происходит формирование аутокомпетентности, которая становится фактором самореализации профессионально-психологического потенциала учителя.

Психологическое консультирование – это оказание помощи педагогу в самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций, профессиональных деструкций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова, Н.Е. Позитивное самоотношение как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию учителей / Н.Е.Водопьянова, А.Н.Густелева// Вестн. С.-Петербур. унта. – Сер. 12. – 2010. – Вып. 3. – С.165- 171.
2. Зеер, Э.Ф. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалистов / Э.Ф.Зеер, О.Н.Шахматова. – Екатеринбург:Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1999. – 245 с.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития / Э.Ф.Зеер. – М.: Академия, 2009. – 240 с.
4. Freudenberger, H. J. Staff burnout / H. J Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – 30. – pp. 159-165.
5. Maslach,С., Jackson S.E. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers / С. Maslach, S.E.Jackson // Journal of Health & Human Resources Administration. – 1984. – 7. – pp. 189-212.

**ОБОБЩЕННЫЕ МОДЕЛИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АТАКУЮЩИХ
ДЕЙСТВИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ С УЧЕТОМ ТЕНДЕНЦИЙ
РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ****ШЕВЧУК Е. Н.****Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. Анализ соревновательной деятельности позволил определить наиболее распространенные атакующие действия шпажистов высокой квалификации и способы противодействия им. С помощью разработанных на основе анализа соревновательной деятельности обобщенных моделей применения технико-тактических действий высококвалифицированными фехтовальщиками подбираются адекватные средства технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: фехтование, анализ, модель, технико-тактические действия.

Abstract. Shevchuk E., Generalized models of most used by epee fencers technique-tactical attack actions, considering trends of fencing development at modern stage. Analysis of competitive activity allowed to determine the most used by highly qualified epee fencers attack actions and means of counteraction to them. By means of the generalized models of application of technique-tactical actions by highly skilled fencers developed on the basis of the analysis of competitive activity adequate means of technical and tactical preparation are selected.

Keywords: fencing, analysis, model, technique-tactical actions

Введение. Специалисты по теории и практике фехтования считают, что для успешного ведения поединка первостепенное значение имеет правильность выбора боевого действия и момента для его совершения [1, 3, 4], в то время как доскональность исполнения приема оружием отходит на второй план [6]. В технико-тактической подготовке фехтовальщиков специалисты, в основном, руководствуются субъективным мнением, визуально оценивая техническое мастерство спортсмена и его тактику [5].

Но в условиях острой конкурентной борьбы в современном фехтовании применение эмпирических методов контроля и оценки технико-тактических действий не всегда может обеспечить успех и достижение цели на крупных международных соревнованиях. Такое состояние дел требует разработки и внедрения в практику методов объективной оценки технико-тактического мастерства спортсменов. Развитие современных информационных технологий в спорте создает предпосылки для применения компьютерного моделирования двигательных действий как метода совершенствования технико-тактического мастерства [2]. Особое значение приобретает разработка моделей технико-тактических действий спортсмена с вероятным противником на основе анализа соревновательной деятельности ведущих фехтовальщиков мира с учетом опыта моделирования тактики поединков [3].

Методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, компьютерное моделирование с помощью программы «Анализ и моделирование соревновательной деятельности фехтовальщиков», методы математической статистики. Контингент испытуемых – спортсмены высокой квалификации МСМКУ, ЗМСУ (возраст 24 – 30 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. Техничко-тактическая подготовка спортсменов должна соответствовать реалиям современного фехтования [4]. Одним из основных направлений технико-тактической подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков является совершенствование атакующих и защитных действий с учетом тенденций ведения

поединков спортсменами на основе анализа боев на соревнованиях высокого ранга. Так, соревновательные упражнения, выполняемые спортсменами на тренировочных занятиях во время проведения педагогического эксперимента в нашей работе, отражали основные модели применения технико-тактических действий по результатам исследований соревновательной деятельности фехтовальщиков высокого класса во время выступлений на главных соревнованиях (чемпионаты Европы, чемпионата мира).

Анализ осуществлялся с помощью разработанной компьютерной программы «Анализ и моделирование соревновательных действий фехтовальщиков», которая представляет собой базу данных технико-тактических действий высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах в соревнованиях высокого ранга. Назначение программы: хранение информации о содержании технико-тактических действий в схватках исследованных боев, с указанием спортсменов, их выполнивших; расчет показателей соревновательной деятельности (объем и эффективность); моделирование фехтовальных схваток и соревновательных упражнений.

Программа отражает все технико-тактические действия и варианты их исполнения конкретными фехтовальщиками в хронологическом порядке выполнения в бою, что позволяет выявить приемы, которыми соперники провоцировали выполнение технико-тактических действий, а так же способы противодействия конкретного спортсмена на действия противника, которые занесены в базу данных. С помощью программы разработаны и приведены обобщенные модели трех наиболее распространенных атакующих действий высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.

Например, рис. 1 содержит обобщенную модель применения прямой флешь-атаки; данная модель отражает особенности применения флешь-атаки в современном фехтовании. При совершенствовании данного технико-тактического действия нужно учитывать, что в большинстве случаев флешь-атака эффективно выполняется на подготовку – на сближение соперника. Так, сближение соперника, как действие, спровоцировавшее флешь-атаку было зарегистрировано в 76,00% случаев от общего количества действий, которые спровоцировали флешь-атаку. Ложная атака спровоцировала флешь-атаку в 13,30 % случаев от общего количества действий, которые спровоцировали флешь-атаку. В остальных случаях флешь-атака была выполнена как первое действие фехтовальной схватки. Модель демонстрирует, что результативными средствами противодействия прямой флешь-атаке были: прямая контратака в приседе, шестая защита – ответ, прямая контратака уколom в руку, четвертая защита – ответ.

Для более рационального использования времени, в соревновательных упражнениях, основанных на использовании обобщенных моделей применения технико-тактических действий, каждый спортсмен должен выполнять индивидуальную задачу. Так, если перед одним спортсменом ставится задача совершенствовать атакующее действие, то перед его партнером-соперником ставится задача совершенствовать защитное действие. Например, при моделировании соревновательных упражнений, включающих флешь-атаку нужно учитывать, что наиболее эффективным средством противодействия данной атаке является контратака (в приседе). Контратака в руку является одним из наиболее эффективных технико-тактических действий, зафиксированных в нашем исследовании. С ее помощью можно отразить широкий спектр атакующих действий. Обобщенная модель применения контратаки в руку в боях высококвалифицированных спортсменов (рис 2) демонстрирует, прямая атака с выпадом была встречена контратакой в руку в 16,46 % случаев от общего количества технико-тактических действий, которые спровоцировали данную контратаку. Атака с круговым шестым захватом была встречена контратакой в 12,66 % случаев. Атака с шагом вперед, выпадом – в 8,86 % случаев от общего количества технико-тактических действий, которые спровоцировали контратаку в руку. Атака с четвертым батманом и атака с выпадом в ногу – в 10,30 % случаев от всех спровоцировавших данную контратаку действий.

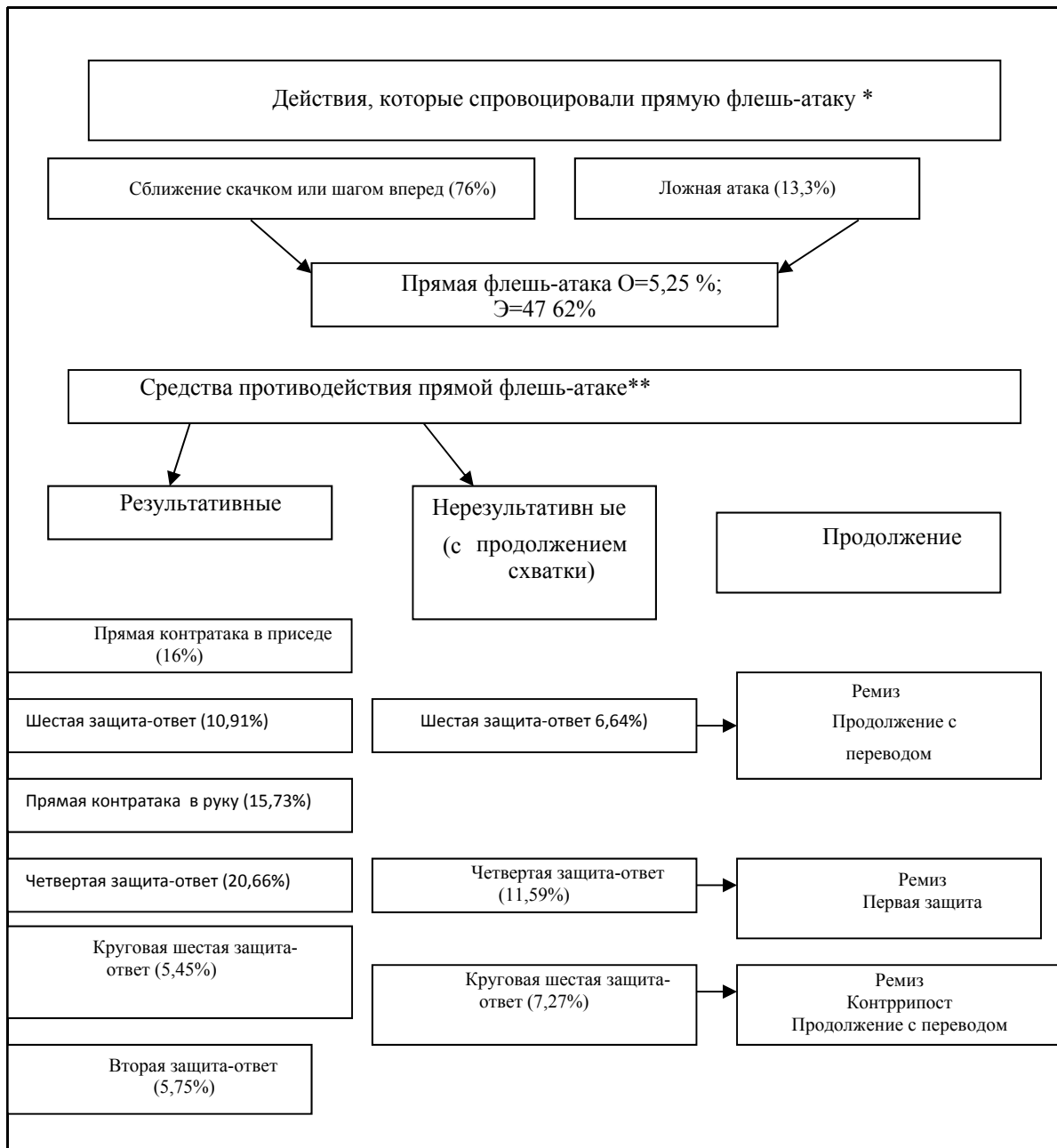


Рис. 1. Обобщенная модель применения прямой флешь-атаки:

* - данные представлены в процентах от общего количества технико-тактических действий, спровоцировавших прямую флешь-атаку;

** - данные представлены в процентах от общего количества средств противодействия прямой флешь-атаке;

O – объем; *Э* - эффективность

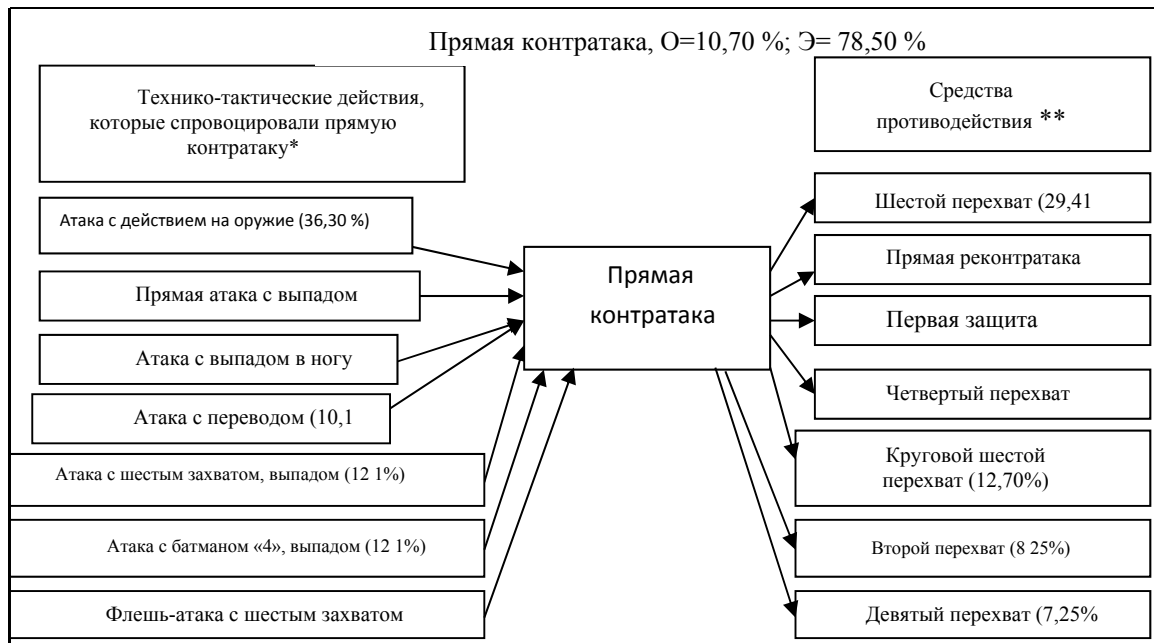


Рис. 2. Обобщенная модель применения прямой контратаки:

* - данные представлены в процентах от общего количества технико-тактических действий, которые спровоцировали прямую контратаку;

** - данные представлены в процентах от общего количества средств противодействия прямой контратаке;

O – объем; *Ξ* – эффективность

Выводы. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах показал, что наиболее эффективными по сравнению с другими видами технико-тактических действий являются контратаки и ремизы, а в группе атакующих действий наиболее высокую эффективность имеют атаки с финтами. С помощью разработанных на основе анализа соревновательной деятельности обобщенных моделей применения технико-тактических действий высококвалифицированными фехтовальщиками мира, тренер может подобрать адекватные средства технико-тактической подготовки.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бычков Ю. М. Моделирование двигательных действий в педагогическом мастерстве тренера: на примере фехтования: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Бычков. — М., 2006. — 40 с.
2. Воронов А. В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека / А. В. Воронов // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 2. — С. 22—26, 39—40.
3. Мовшович А. Д. Фехтование на шпагах: научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. — М.: Академ. проект, 2008. — 119 с. + 16с. цв. вкл.-(Технология спорта).
4. Тышлер Д.А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки /Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов. -М.: Человек, 2013.—176 с.
5. Тышлер Д. А. Критерии оценки технико-тактического мастерства в фехтовании на шпагах / Д. А. Тышлер // Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов. — Алма-Ата, 1987. — С. 96—99.
6. Vass J. Epee Fencing / Imre Vass. — N. Y.: SK a SwordPlay Books, 2011. — 413 p.

**СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ ДЕТЕЙ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ****ШИНКАРУК О.А.****Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. Рассмотрен подход к разработке технологии отбора и ориентации спортсменов на начальном этапе подготовки. В основе подхода концепция лично-ориентированного обучения и воспитания, принцип учета индивидуальных особенностей (индивидуальности), природных задатков, одаренности детей, взаимосвязь школьного спорта и спорта высших достижений. Предложенный подход позволит на новом уровне организовать поиск талантливых детей через использование системы школьного спорта, определить роль тренера и учителя в процессе работы с детьми.

Ключевые слова: отбор, подход, технология, этап начальной подготовки, критерии.

Abstract. Modern approach to the selection of children at the initial stage of preparation. Oksana Shynkaruk. The approach to the development of the technology selection and orientation at the initial stage of preparation had been considered. There is a concept of individually oriented training and education and the principal of consideration of individual abilities, natural inclinations, children's talents, the connection of school sport and the high performance sport in the base. The proposed approach will allow to organize a search of the talented children through the use of the system of school sports on the new level, to determine the role of coach and teacher in the process of working with children.

Keywords: selection, approach, technology, initial training stage, criteria.

Введение. Современный спорт ставит первоочередной задачей эффективное развитие детско-юношеского спорта и формирование действенной системы отбора. Существует реальная потребность в проведении кардинальных изменений в системе организации детско-юношеского спорта, что, в свою очередь, станет значительным толчком в развитии спорта высших достижений страны в целом. Приоритетными направлениями государственной политики в области физического воспитания и спорта в Украине является вопрос сотрудничества детско-юношеских спортивных школ различных типов с общеобразовательными учреждениями, введение системы кратковременного обучения всех школьников основным элементам олимпийских видов спорта [1-3, 6].

Практика отбора и ориентации способных спортсменов свидетельствует о низкой эффективности детско-юношеского спорта. Одной из основных проблем детско-юношеского спорта является поиск наиболее одаренных детей, которые имеют перспективы в достижении спортивных результатов международного уровня с одной стороны, и обеспечение массового привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом, решения оздоровительных и воспитательных задач, с другой стороны. Перед детскими спортивными школами стоит задача обеспечить привлечение 20% детей в возрасте 6-18 лет к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с перспективой их роста и перехода в спорт высших достижений. Специалисты спортивных школ сталкиваются с проблемой отсутствия у детей интереса к физической культуре и спорту. Значимость детско-юношеского спорта в Украине возрастает также с повышением заболеваемости детей школьного возраста, неспособностью общеобразовательных учреждений должным образом обеспечить полноценный двигательный режим учащихся. С другой стороны, отсутствие эффективной системы отбора и ориентации в ДЮСШ, которая охватывает большую часть детского населения страны,

привело к проблемам развития и функционирования детско-юношеского спорта как базовой основы спорта высших достижений [4, 5]. Система детско-юношеского спорта требует качественных изменений и совершенствования определенных ее звеньев, в первую очередь привлечение способных детей к занятиям спортом. Это нашло отражение в нормативно-правовых документах - «Национальной доктрине развития физической культуры и спорта» и «Стратегии формирования современной системы олимпийской подготовки в Украине на период до 2020 года» [2, 3]. Однако на практике не обоснован подход, не разработан механизм внедрения данной идеи и не определены пути ее реализации.

Методы: анализ данных литературных источников, обобщение результатов научно-исследовательской и практической работы; документов планирования и отчетности; опрос тренеров и спортсменов; комплекс педагогических и медико-биологических методов (антропометрия, оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы; биомеханические, психофизиологические методы); методы статистики.

Анализ результатов исследований. Современным и эффективным в настоящее время для развития спорта в стране и решения вопроса подготовки отдаленного резерва и отбора перспективных детей можно предложить подход к разработке технологии отбора и ориентации спортсменов на начальном этапе подготовки [4, 7]. В основе подхода концепция личностно-ориентированного обучения и воспитания, принцип учета индивидуальных особенностей, природных задатков, одаренности детей, взаимосвязь школьного спорта и спорта высших достижений. Личностно-ориентированный подход предполагает поддержку и развитие природных качеств ребенка, его здоровья и индивидуальных способностей, помощь в становлении его субъективности, социальности, творческой самореализации личности.

Такой подход, в отличие от существующих подходов к отбору и ориентации спортсменов на начальном этапе, соответствует современным нормативно-программным документам [1-3], характеризуется последовательностью (этапами) мероприятий по проведению набора и отбора перспективных детей в специализированные группы только после прохождения кратковременного обучения основным элементам видов спорта в системе школьного спорта. При реализации предложенного подхода решаются задачи - оздоровления, обеспечения организованного досуга и общения, охвата большого количества детей двигательной активностью и обучения их основам разных видов спорта, овладения полезными и необходимыми двигательными действиями в системе общеобразовательных заведений с последующим отбором в специализированные группы в ДЮСШ контингента, перспективного для спорта высших достижений.

Предложенная технология отбора детей на начальном этапе подготовки характеризуется последовательными действиями учителя физической культуры и тренера с применением соответствующих средств и методов тренировочного процесса и включает два модуля.

1 модуль.

- Привлечение и набор детей в группы общей физической подготовки или вида спорта на базе общеобразовательного учебного заведения в системе школьного спорта (осуществляют учитель физического воспитания совместно с тренером) - такой набор предполагает привлечение максимального количества детей, которые выявили желание и не имеют отклонений в состоянии здоровья, к занятиям в группы.

- Оценка состояния здоровья, сопоставление биологического и паспортного возраста ребенка (осуществляет тренер, учитель физического воспитания, медсестра в учебном заведении) - проводится на основе анализа медицинских карточек (карточек здоровья). Дети, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом, посещают занятия в группах ОФП (вида спорта). Те дети, у которых обнаружены отклонения в состоянии здоровья, имеющие принципиальное значение для дальнейших занятий спортом, не могут быть рекомендованы в

группы начальной подготовки в ДЮСШ, СДЮСШОР. Учитываются даже незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые рассматриваются как факторы, лимитирующие в дальнейшей подготовке спортивный результат. Для получения объективных данных при проведении тестирования определяется биологический возраст мальчиков и девочек по общепринятой методике, который сравнивается с паспортным возрастом.

- Оценка антропометрических данных (осуществляет тренер при помощи учителя физического воспитания) - учитываются относительно стабильные и информативные для отбора показатели в видах спорта (циклических, сложно координационных и др.).

- Опрос детей и родителей (тренер при помощи учителя физического воспитания) проводится для выявления спортивных интересов, мотивации для занятий спортом и последующего совершенствования в спорте высших достижений, психологической совместимости с будущим видом спорта, посещения секций по другим видам спорта.

- Тестирование осуществляют для оценки уровня физического развития и физической подготовленности — применяются простые двигательные тесты, позволяющие выявить склонность и способности к конкретному виду работы и проявлению двигательных качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования, определяется исходное состояние ребенка перед началом занятий в группе ОФП или вида спорта в системе школьного спорта.

- Обучение основам техники вида спорта и развития двигательных качеств в группах общей физической подготовки или вида спорта на базе общеобразовательной школы в течение 15—25 занятий (осуществляет тренер по виду спорта) - дети осваивают элементы техники вида спорта в течение 1,5—2 месяцев по три занятия в неделю. Тренировка в группах по видам спорта или общей физической подготовки является продолжением уроков физического воспитания, а организация занятий на базе общеобразовательного учреждения во внеурочное время позволяет родителям решить проблему посещения спортивной секции, расположенной далеко от места проживания.

- Тестирование, оценка и определение перспективных детей для занятий видом спорта (тренер при помощи учителя физического воспитания) - после прохождения обучения проводится тестирование по специальным тестам, оцениваются возможности ребенка по разработанным оценочным шкалам и предоставляется рекомендация к последующим занятиям в специализированных группах начальной подготовки в ДЮСШ.

II модуль.

- Отбор способных детей в группы начальной подготовки по виду спорта в ДЮСШ, СДЮСШОР (тренер) - отбираются перспективные дети, с точки зрения дальнейшего совершенствования в виде спорта.

- Обучение основным элементам других видов спорта детей, оставшихся в системе школьного спорта (тренер по другому виду спорта) - дети, которые не рекомендованы в группу начальной подготовки по виду спорта, продолжают заниматься в группах ОФП и учатся другим видам спорта на уровне школьного спорта; это дает возможность избежать психологического стресса и проявить себя в другом виде спорта.

- Обучение виду спорта в группах начальной подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР (тренер по виду) - продолжение обучения в специальных группах начальной подготовки технике вида спорта, развитие ведущих физических качеств. На этом этапе подготовка имеет более специализированный характер.

- Тестирование и отбор при переходе на второй год обучения в группах начальной подготовки и проведения мероприятий по отбору в специализированных группах начальной подготовки в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Данная технология предусматривает применение привычных для ребенка форм и способов проведения занятий, решение оздоровительных, воспитательных, спортивных и социально-психологических задач. Особое место при реализации педагогической технологии отбора отведено кратковременным курсам обучения технике вида спорта.

Выводы. Предложенный подход позволит на новом качественном уровне организовать поиск талантливых детей через использование системы школьного спорта и специализированной подготовки в начальных группах на базе ДЮСШ и СДЮШОР, определить роль и взаимосвязи тренера и учителя в процессе работы с детьми.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон України про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України. — 17 листопада 2009 року. — № 1724-VI.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: затверджена Указом Президента України від 2004.09.28, № 1148/2004.
3. Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки в Україні на період до 2020 р.: за матеріалами сайту www.noc-ukr.org. — 4 червня 2009.
4. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. л-ра, 2011. — 360 с.
5. Шинкарук О. А. Современный взгляд на систему отбора спортсменов в олимпийском спорте / Оксана Шинкарук // XII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: тез. докл. — 2008. — С. 171—172.
6. Шинкарук О. А. Современная система детско-юношеского и резервного спорта в Украине: проблемы и перспективы / О. А. Шинкарук // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы междунар. науч.-практ. конф. [сб. статей]. — Минск, 2009. — С. 64—67
7. Шинкарук О. Обґрунтування та розробка педагогічних технологій відбору на етапі початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное / Оксана Шинкарук, Ірина Матвієнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 2. — С. 48—51.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ШУКАЕВА А.В., ХАРМОНОВА А.А.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
 Смоленск, Россия

Аннотация. Исследование проводилось с целью определения эффективности применения проектного метода обучения в образовательном процессе вуза. Использование данного метода в обучение повышает самостоятельность студентов и обеспечивает развитие их творческих способностей.

Ключевые слова: процесс обучения в физкультурном вузе, познавательная деятельность студентов, проектный метод обучения.

Abstract. The study was conducted to determine the effectiveness of the project method of learning in the educational process of a higher educational establishment. The use of this method in the process of learning increases the independence of students and ensures the development of their creative abilities.

Key words: the process of learning in a physical culture higher educational establishment, students' cognitive activity, the project method of learning.

Введение. Проблема совершенствования физкультурного образования, вопросы воспитания и обучения студентов профильных вузов, пока являются наименее разработанными на уровне конкретных педагогических технологий. Действующая система физкультурного образования не обеспечивает в полной мере развитие творческих способностей студентов, мотивации к самостоятельной учебной деятельности [3].

Особую востребованность в настоящее время имеет метод проектов, который ориентирован на самостоятельную деятельность студентов - индивидуальную, парную, групповую. Этот подход органично сочетается с методом обучения в сотрудничестве. Данный метод всегда предполагает решение какой-то проблемы, предусматривающей, с одной стороны, использование разнообразных методов, с другой - интегрирование знаний, умений из различных областей науки, техники, технологии, творческих областей [1].

Методы. Для изучения данной научной проблемы нами было проведено исследование на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма и Пермского государственного гуманитарно - педагогического университета факультета физической культуры со студентами первого курса.

Изучена эффективность применения проектного метода обучения в образовательном процессе вуза, повышающего уровень сформированности самостоятельной познавательной деятельности студентов-первокурсников.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа. Первый этап (аналитический) включал в себя определение основных компонентов и построение структуры курса, разработку учебно-методического материала и оформление его в виде учебно-методического комплекса. На втором этапе (контрольном) была разработана оценка сформированности познавательной деятельности студентов. На третьем этапе (формирующем), проводилась апробация учебно-методического курса «Новые информационные технологии (проектный метод обучения)», составившего основу экспериментального исследования, проводилось анкетирование и анализ изменения уровня сформированности познавательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде чем обратиться к опытно-экспериментальной работе по формированию познавательной деятельности, необходимо определить оценку сформированности познавательной деятельности студентов. Была разработана система критериев и показателей, позволяющая количественно и качественно измерить основные психолого-педагогические компоненты познавательной деятельности.

1) Критерий, позволяющий судить об удовлетворенности студентом выбором вуза, о наличии мотивов и интереса к учебной и познавательной деятельности, об отношении к процессу организации обучения в вузе, ориентация на усвоение основных приемов самостоятельного добывания знаний, стремление к высокой результативности в учении (мотивационный);

2) Критерий, определяющий умение студентом самостоятельно планировать и осуществлять познавательную деятельность (своевременное выполнение домашних заданий, написание рефератов, курсовых работ, изучение дополнительной литературы, критичность в оценке умения самостоятельно работать и т.п.), способность студентов самостоятельно ис-

пользовать знания и умения для решения новых учебных задач (участие в научно-исследовательской работе и выступления на студенческих конференциях) (деятельностный);

3) Критерий, определяющий качество знаний, осознание важности самостоятельной познавательной деятельности и стремление студентов к ее осуществлению в процессе обучения, стремление к познанию себя и желание изменить себя для достижения успеха в самостоятельной познавательной деятельности (временные затраты студентов на самостоятельную работу, успешность учебной деятельности, качественное выполнение рефератов, курсовых работ, грамотное изложение своих мыслей, повышение уровня самостоятельной работы, стабильность в самостоятельной работе, наличие умений самоконтроля и др.) (когнитивный).

На основании разработанных критериев нами были выделены уровни сформированности познавательной деятельности студентов: высокий, средний, низкий. Необходимо отметить, что сформированный уровень познавательной деятельности студента не является постоянным, во многом определяется организацией процесса обучения, использованием преподавателями инновационных технологий обучения, контроля и оценивания качества освоения студентом учебного материала и умения его использовать в практической деятельности, познавательным интересом и активностью студентов.

Исследование проводилось методами анкетирования, собеседований и прямых наблюдений. В результате проведенного педагогического исследования были получены следующие результаты.

Уровень сформированности мотивационного компонента у большинства респондентов находится на среднем уровне (рис.1).

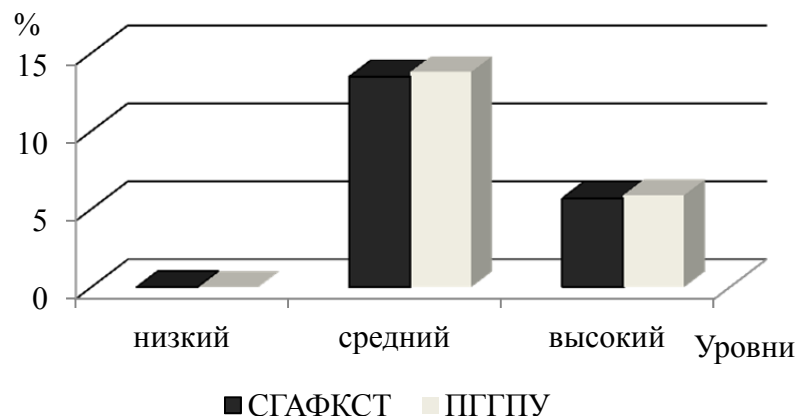


Рис. 1. Уровень сформированности мотивационного компонента у студентов-первокурсников

Как видно из полученных данных, среднее значение мотивационного критерия у исследуемых групп примерно одинаковое и достаточно высокое – приближается к верхней границе второго уровня, что свидетельствует о достаточном уровне сформированности мотивационного компонента познавательной деятельности.

Большинство студентов удовлетворены выбором вуза, позитивно относятся к инновациям по организации и содержанию процесса обучения, но интерес к познавательной деятельности избирателен, студенты хотят получить глубокие знания не по всем дисциплинам, а по значимым, с их точки зрения, в профессиональной деятельности. Полученные результаты согласуются с данными предварительного исследования, на основании чего мы делаем вы-

вод о том, что разработанная методика позволяет диагностировать уровни разработанных критериев. Уровень сформированности деятельностного компонента у большинства студентов-первокурсников находится на среднем уровне (рис.2).

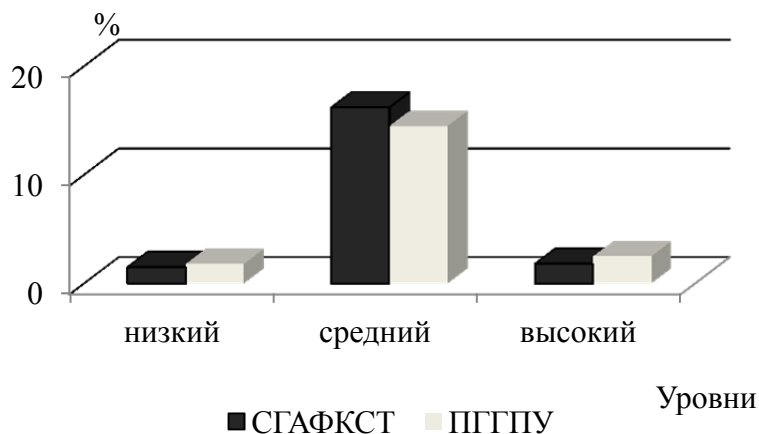


Рис. 2. Уровень сформированности деятельностного компонента у студентов-первокурсников

Студенты отмечают необходимость осуществления самостоятельной познавательной деятельности для овладения нужной информацией для успешной учебной деятельности, но большинство из них признают неумение организовывать самостоятельную деятельность, извлекать информацию из различных источников, в связи с чем, приходится обращаться за помощью к преподавателям и сокурсникам. Навыки культуры умственного труда (рациональной организации времени, культуры чтения, работы с разнообразной информацией, основные гигиенические аспекты труда и т.д.), способность самостоятельно использовать знания и умения при решении нестандартных практических задач развиты слабо.

На рис. 3 представлены данные об уровне сформированности когнитивного компонента познавательной деятельности студентов-первокурсников.

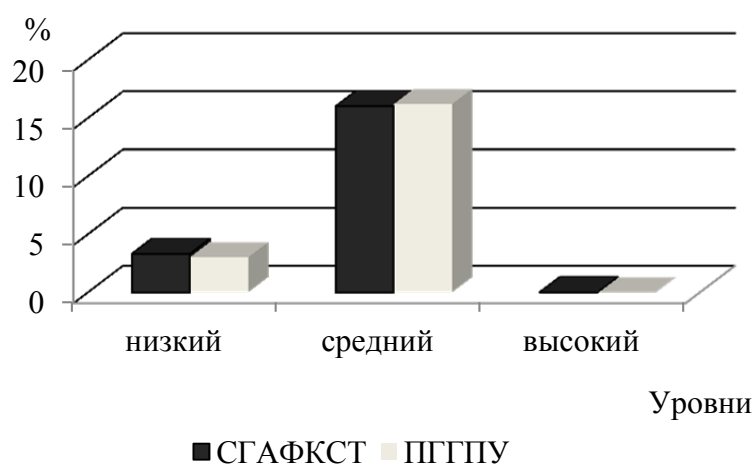


Рис. 3. Уровень сформированности когнитивного компонента у студентов-первокурсников

Уровень сформированности рассматриваемого критерия у большинства студентов находится на среднем уровне, но вычисления среднего значения показывают, что он приближается к нижней границе среднего уровня. Познавательная деятельность студентов характеризуется случайными интересами и обусловлена лишь необходимостью ее осуществления, навыки самоконтроля за ее осуществлением практически отсутствуют.

Выводы. Большинство студентов-первокурсников осознают значимость самостоятельной познавательной деятельности в успешности процесса обучения, а в дальнейшем и профессиональной деятельности, понимают ее суть и специфику осуществления, но при этом осуществляют ее по необходимости, «по требованию». На наш взгляд, это обусловлено несколькими причинами: в целом уровень знаний студентов явно недостаточный, знания приближены в основном к предусмотренной учебной программой и при этом поверхностны и взяты из случайных источников; недостаточный уровень навыков организации самостоятельной познавательной деятельности; нет достаточных умений самостоятельно извлекать необходимую информацию из различных источников, давать обоснованную и адекватную оценку любому явлению или процессу познавательной деятельности, самостоятельности суждения и обоснованности высказывания. Таким образом, использование метода проектов в обучении повышает самостоятельность студентов и обеспечивает развитие их творческих способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Туник, Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты / Е.Е. Туник. - СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002 - 48 с.
2. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин. - СПб. - 2009.
3. Исаева, Е.Р. Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru>.

СОСТАВ И СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТХЭКВОНДО

ЮХНО Ю.А., ЗАРУДНЫЙ В.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В работе представлен анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо по видеоматериалам XXX Игр Олимпиады. Анализ соревновательной деятельности свидетельствует об использовании спортсменами высокой квалификации на главных соревнованиях суженного спектра ударных действий ногами, нежели разрешенных правилами соревнований. Установлено, что к наиболее распространенным ударам, выполняемым спортсменами высокой квалификации на состязаниях высшего уровня, являются удары сбоку, в частности доли-чхаги, еп-чхаги. С применением данных приемов были зафиксированы нокдауны.

Ключевые слова: тхэквондо, соревновательная деятельность, технические действия, высококвалифицированные спортсмены

Abstract. The paper presents an analysis of the competitive activity of highly skilled athletes, specializing in Taekwondo at the Olympics Games XXX video content. Analysis of competitive activity demonstrates the use of highly skilled athletes at major competitions despreding strike action kicks than permitted by the rules of the competition. It was found that the most common shocks performed highly skilled athletes at the highest level of competition, are attacking the side, in particular the share-chhagi, en-chhagi. With the use of these techniques have been recorded knockdowns.

Key words: taekwondo, competitive activity, technical actions, highly athletes.

Введение. Отмечаемая со второй половины XX века экспансия восточных видов спорта, в том числе и единоборств, в спортивные международные структуры и включение их в Программу Олимпийских игр (тхэквондо по версии Всемирной федерации тхэквондо (WTF) - в 1988г. в Сеуле), отражает определенные культурологические тенденции проникновения спортивных традиций Востока на Запад [2]. Тхэквондо – это ударный контактный вид восточных единоборств. Особенностью данного стиля является преобладание в технике и тактике боя ударов ногами [4].

Результативность соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев в современных условиях во многом связана с использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе - повышать уровень спортивной подготовленности. Общеизвестно, что качественный контроль за спортивной подготовленностью определяет основные направления работы в учебно-тренировочном процессе [1, 3].

В этом направлении в последние годы многими специалистами были предприняты различные попытки получения информации о состоянии спортивной подготовленности спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

Целесообразно отметить, что в разработку методологических основ данного направления значительный вклад внесли исследования С. В. Павлова, Т. В. Бондарчука, А. С. Мавлеткулова [2]. На необходимость выявления объемов, результативности и базового состава техники и тактики ведения боя в соревновательных поединках для определения существующих тенденций и учета их в оптимизации и совершенствовании учебно-тренировочного процесса указывается в работах многих специалистов.

До настоящего времени предпринимались единичные попытки анализа технико-тактических действий квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо. В работе Ли Чжон Ки [1] впервые определена общая технико-тактическая характеристика ведения спарринга в тхэквондо квалифицированными спортсменами.

В то же время хотелось бы отметить, что подобных работ в специальной литературе явно недостаточно. Выше изложенное предопределило направление исследования.

Результаты исследований. На современном этапе развития тхэквондо технический арсенал спортсменов достаточно богат и разнообразен. В то же время одни приемы выполняются часто, другие нет, одни технические действия более эффективны, другие нет.

С учетом изложенного выше, нами был проведен анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо по видеоматериалам XXX Игр Олимпиады, которые проходили в г. Лондон (Великобритания) в 2012 году (табл. 1). Было проанализировано 50 соревновательных поединков, проводимых высококвалифицированными спортсменами в тхэквондо. При анализе соревновательной деятельности проводился подсчет общего количества наносимых ударов, а также учитывалось коли-

чество ударов для каждого приема, что в итоге представлялось в виде процентных соотношений. Удары, выполняемые спортсменами высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности менее 1%, не учитывались при составлении итоговой статистики.

В процессе соревновательной деятельности все удары выполняются на условных трех уровнях: высоком, среднем и низком, которые определяются в соответствии с уровнем корпуса атакующего спортсмена. Так, при ударе по верхнему уровню поражаемая цель в момент контакта находится на уровне глаз атакующего. При ударе среднего уровня поражаемая цель в момент нанесения удара находится на высоте плеч атакующего, а при ударе нижнего уровня поражаемая цель находится на уровне пояса атакующего.

Установлено, что спортсмены высокой квалификации стремятся наносить удары по верхнему уровню. Вероятно, это связано с более высокой оценкой получаемой в случае успешного завершения атаки. Выявленная тенденция характерна для всех весовых категорий.

Технический арсенал в тхэквондо достаточно широк, специфичен и классифицирован правилами соревнований.

Вместе с тем, анализ соревновательной деятельности свидетельствует об использовании спортсменами высокой квалификации на состязаниях высшего уровня более суженного спектра ударных действий ногами, нежели разрешенных правилами соревнований. Особенно такая тенденция характерна для четвертьфинальных, полуфинальных и финальных поединков, где спортсмены, как правило, применяют хорошо заученные приемы и действия, и довольно редко идут на риск, прибегая к выполнению более сложных, в техническом плане, или менее заученных ударных действий, что и определяет объем соревновательных технических действий спортсмена, который в большей или меньшей степени отличающегося от тренировочного объема.

Педагогические наблюдения показали, что в настоящее время наиболее часто применяемые технические действия являются: удар доли-чхаги средний уровень (20%), эп-чхаги средний уровень (19,5%), ды-чхаги средний уровень (14,5%). Эффективность применения данных технических действий было: 45,7%, 49,3%, 62,7% соответственно (табл.).

Таким образом, полученные данные дают основание признать что вышеупомянутые технические действия являются наиболее актуальными ударами тхэквондо. Это также означает, что спортсмены, в совершенстве владеющие этими приемами, могут с большой степенью вероятности претендовать на успех в поединках при правильном их использовании.

Полученные результаты дают нам достаточно оснований для того, чтобы провести более углубленные исследования их кинематической и динамической структуры. Из проанализированных 50 соревновательных поединков было выявлено следующие показатели и закономерности:

Проведено 2670 ударов из них 1331-результативных. Наиболее распространенные удары такие как: доли-чхаги, эп-чхаги, ды-чхаги нанесенные в средний уровень туловища соперника, фуриочхаги, доли-чхаги верхний уровень имеют стабильную эффективность более 60% - это говорит об эффективности и стабильности выполнения данных технических действий в соревновательной практике.

Высокая степень реализации данных технических действий говорит о том, что они выполняются после предварительной подготовки и во время того, когда спортсмен уверен, что это техническое действие будет выполнено.

Другие приемы применялись в соревновательной деятельности незначительное количество раз и поэтому говорить о каких-то закономерностях эффективности сложно.

Таблица
Количественные показатели, характеризующие соревновательную деятельность спортсменов выступающих по тхэквондо (n=50)

	Название технического действия	Кол-во попыток	Кол-во эфф. действий	Кэфф. эффективн. %	% от общего кол-ва эффект. действий
1	Боковой удар ногой (средний уровень) (Доли – чхаги)	583	267	45,7	20
2	Боковой удар, ребром стопы (средний уровень) (Еп – чхаги)	525	259	49,3	19,5
3	Прямой удар ногой, со спины (средний уровень) (Ды – чхаги)	301	189	62,7	14,2
4	Прямой удар ногой (Ап– чхаги)	368	156	42,3	11,7
5	Боковой удар, ребром стопы (верхний уровень) (Еп – чхаги)	228	104	45,6	7,8
6	Боковой удар ногой (верхний уровень) (Доли – чхаги)	140	84	60	6,3
7	Боковой удар, с захлестыванием назад (Твиме–твит – чхаги)	166	79	47,5	5,9
8	Резкий удар ноги, сверху в низ (Неричхаги)	146	78	53,4	5,9
9	Круговой удар ногой, с розворота (Фуриочхаги)	110	78	70,9	5,9
10	Прямой удар ногой, со спины (верхний уровень) (Ды – чхаги)	103	37	35,9	2,8
	Общий ИТОГ	2670	1331	51,3	100

Выводы. Проведенный анализ соревновательной деятельности позволил выявить общие характерные закономерности: к наиболее распространенным ударам, выполняемым спортсменами высокой квалификации на состязаниях высшего уровня, являются удары сбоку, в частности доли-чхаги, еп-чхаги. Именно с применением данных приемов были зафиксированы нокдауны. Установлено, что спортсмены реже применяют технически сложные приемы (удары с предварительным разворотом или несколькими разворотами в) и предпочитают им более надежные удары без потери с поля зрения противника.

Исходя из этих же соображений, можно объяснить довольно редкое применение приема фурио-чхаги во всех весовых категориях, который выполняется в лимитированных временных рамках и, соответственно, требует от спортсменов высокого проявления скоростно-

силовых качеств, ориентации в пространстве, а также соответствующих условий для его реализации, обеспечиваемых соперником.

Удары, набравшие менее 1 % и не представленные в общей статистике выполняемых в процессе соревновательной деятельности атакующих действий, характеризуются более сложной координационной структурой движения, требующего от спортсмена определенного периода времени для его реализации. Вероятно, что в условиях жесткой конкуренции, при участии спортсменов высшей квалификации, выполнение таких приемом не только затруднено, но и не целесообразно с тактических соображений.

Полученные данные дают основание для разработки инновационных тренировочных программ по совершенствованию технической подготовки тхэквондистов на этапе специализированной базовой подготовки.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ли Чжон Ки Состав защитных действий и их применение тхэквондистами высшей / Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: автореф. дисс.... канд. пед наук. 13.00.04 / Ки Чжон Ли. – М.: РГУФК, 2003. – 23 с.
2. Павлов С. В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов, Т. В. Бондарчук, А. С. Мавлеткулов / Теория и практика физической культуры, 2006. №8. – С. 45-50.
3. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Система и борьба / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляко. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Южаков Д.П. Особенности технических действий восточных ударных единоборств, развивающихся в России, в контексте межкультурной коммуникации / Д.П. Южаков // Теория и практика физической культуры, 2010. № 2. С. 75-77.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

ЯРМОЛИНСКИЙ Л.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В статье раскрыта возможность внедрения новых информационных технологий в тренировочный процесс юных футболистов. Предложена мультимедийная информационно - методическая система «TORSO», которую можно использовать для профилактики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, повышения уровня теоретических знаний тренеров и юных футболистов.

Ключевые слова: информационные технологии, футболисты.

Abstract. Yarmolinskiy L.M. Use of information technology training process of young football players. The article deals with the possibility of introducing new information technologies in the training process of young footballers. Offered multimedia information - methodical system «TORSO», which can be used for the prevention of functional disorders of the musculoskeletal system, increase the level of theoretical knowledge of coaches and young players.

Key words: information, technology, football players.

Введение. Исследование положения дел в мировом футболе, свидетельствуют о том, что в странах, которые занимают лидирующие позиции, функционируют отлаженные организационно-управленческие системы отбора и подготовки спортсменов в процессе многолетнего совершенствования [1]. На сегодняшнем уровне развития футбола, когда повышается конкуренция на международной и внутренней спортивной арене, возрастают требования к мастерству спортсмена как никогда раньше стоит задача в предельной мобилизации функциональных резервов и максимальной развитии индивидуальных задатков игрока для демонстрации наивысших спортивных возможностей в оптимальный для их демонстрации период [1]. Как отмечает в своей работе В.В. Николаенко [1] наиболее инновационные и прогрессивные моменты накопленного опыта долговременной подготовки спортивного резерва в футболе во многих странах, прежде всего Западной Европы, заслуживают не только пристального внимания украинских специалистов, но и научного обоснования направлений их использования с целью качественной трансформации отечественной системы подготовки юных футболистов. В последние годы активно обсуждаются проблемы совершенствования теории и практики спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, предлагаются новые методы и подходы [4, 6, 7, 9, 10].

Современные общетеоретические знания и большой практический опыт управления учебно-тренировочным процессом в области спорта позволяют критически подходить к оценке подготовки спортсменов в футболе, проследить положительные стороны, определять резервные возможности и пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса [2, 8].

По мнению В.В. Николаенко [1] низкая эффективность функционирования детско-юношеского и резервного футбола в Украине обусловлена следующими факторами:

- превалированием групповой формы обучения, основанной на календарно-среднегрупповой оценке, а не на учете индивидуальных возможностей и развитии задатков и двигательных способностей спортсмена, которые наиболее соответствуют требованиям современного скоростного футбола;
- использованием устаревшей системы обучения через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений;
- отбором детей по физическим параметрам и двигательным качествам, форсированием подготовки и применением прогрессирующих тренировочных воздействий, которые обусловлены достижением текущего спортивного результата;
- отсутствием сбалансированной системы перехода юношей во взрослый футбол и, как следствие, потеря большого количества перспективной молодежи;
- отсутствием системы целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского футбола по специальности – детский тренер, а также объективных критериев оценки профессиональной деятельности тренеров.

Практика свидетельствует о том, что огромные накопленные в течение многих десятилетий знания не трансформируются в желаемый результат. Главной причиной такого положения в детско-юношеском и резервном спорте является отсутствие адекватной методологии их осмысления, наличие ложных критериев оценки тренировочного процесса, таких как выполнение спортивных требований начиная с младшего школьного возраста, нацеленность на результат в детских соревнованиях, ранняя узкая специализация, напряженный режим тренировочной и соревновательной деятельности, которые вынуждают форсировать тренировоч-

ный процесс, что разрушает систему планомерной подготовки, ведет к перетренированности, травматизму и преждевременному прекращению занятий спортом [1].

С развитием технологий спортивной подготовки применение компьютерных программ в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем вызывает необходимость поиска новых направлений применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности [2, 3].

Методы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований и их обсуждение. На основе данных исследований ряда специалистов [2, 3] которые обосновывают необходимость использования информационных технологий в системе спортивной подготовки нами была разработана мультимедийная информационно - методическая система «TORSO», которую целесообразно использовать как для профилактики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) футболистов на начальном этапе подготовки, так и для повышения уровня теоретических знаний тренеров и юных футболистов.

Для открытия программы необходимо активировать ярлык «TORSO» находящийся в меню «Пуск» или на «Рабочем столе», после чего на экране появляется главное окно программы (рис.1).



Рис. 1. Главное окно информационно-методической системы «TORSO» (распечатка с экрана компьютера)

Меню программы представляет собой страничный элемент управления с вкладками и гиперссылками. Активировав курсором мыши нужную вкладку можно получить доступ к необходимым функциям программы «TORSO».

На панели рабочего окна расположены следующие вкладки.

Вкладка «НАСТРОЙКИ» — использование этой вкладки предполагает настройку основных элементов программы (уровень звука, размер видео картинки, размер текстовых шрифтов и др.).

Вкладка «Полезно знать» включает в себя несколько подразделов ориентированных на получение дополнительных сведений об осанке, о типах ее нарушений.

Вся информация представлена в виде отдельных разделов и подразделов:

Раздел первый – «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА» включает информацию о правильной осанке и ее характеристиках.

Раздел второй – «РЕКОМЕНДАЦИИ» включает информацию: что нужно знать для формирования правильной осанки, как предотвратить возникновение нарушений осанки, как

правильно принять статическую рабочую позу, как правильно принимать ортоградную позу, как правильно выбрать спальное место и как правильно лежать в постели.

В данном разделе представлены рекомендации о том, как правильно принимать вертикальное положение тела. Так как огромное количество времени в школе и дома дети проводят сидя за партой или письменным столом, готовя домашние задания, в этом разделе уделено внимание вопросам правильного положения тела во время сидения за столом. Необходимо отметить, что в разделе также представлена информация о том, как правильно подготовить место для сна и как правильно принимать положение тела во время сна.

В разделе «О НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ» представлена информация о нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

В разделе – «НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-РЕССОРНЫХ СВОЙСТВ СТОПЫ» представлена краткая информация о том, что такое плоскостопие и методы его определения.

Вкладка «Рекомендации для тренеров» включает в себя информацию о возможностях использования коррекционно-профилактических мероприятий в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Данный раздел позволяет перейти к базе данных видеоуроков. Последние, представляют собой видеоролики комплексов физических упражнений, разработанных для использования в процессе учебно-тренировочных занятий.

Вкладка «Рекомендации для родителей» включает информацию о возможностях использования корригирующих физических упражнений в домашних условиях.

Вкладка «Рекомендации для детей» представлена информация, которая направлена на повышения мотивации у детей занятиями физическими упражнениями.

В каждом подразделе имеется гиперссылка, при помощи которой можно получить более подробную информацию по этой теме, все, что для этого необходимо, активировать ссылку подробнее внизу страницы.

Выводы. В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями организма.

Сегодня в условиях возрастающей технологизации деятельности тренера, внедрение компьютерных технологий в практику подготовки юных спортсменов и поиск путей их эффективного использования позволит вывести качество подготовки спортивного резерва на более высокий методический уровень.

Учебный материал разработанной мультимедийной программы содержит два раздела: теоретический и практический. Теоретический раздел состоит из самостоятельных, взаимосвязанных, оптимальных по величине блоков информации: о правильной осанке, нарушениях осанки, особенностях организации статодинамического режима. Практический раздел представлен фото и видеорядом раскрывающих особенности использования физических упражнений направленных на коррекцию нарушений осанки в процессе учебно-тренировочных занятий. Созданная мультимедиа информационно-методическая программа обладает интерактивностью и адаптивностью.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В.В. Николаенко. К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с.
2. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков, 2012. – № 2. - С. 34-37.
3. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх: автореф. дис. на соискание уч. степени д. физ. вос: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / И.Г. Максименко. – К., 2011. – 46 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - М.: Сов.спорт, 2006. -232 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимп, лит., 2004. - 808 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олимп, лит., 2013. - 624 с.
8. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физическая культура воспитание, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
9. Wein PL Developing Game Intelligence In Soccer / Н. Wein. - Michigan: Reedswain Inc., 2004.-312 p.
10. Wein H. Developing Youth Football Players / Н. Wein. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. -253 p.

DIFFERENCES IN THE SUCCESS OF THE ATTACK BETWEEN OUTSIDE AND OPPOSITE HITTERS IN HIGH LEVEL MEN'S VOLLEYBALL

**ANTONIO MILLÁN-SÁNCHEZ¹, JUAN C. MORANTE RÁBAGO²,
 AURELIO UREÑA ESPA¹**

¹ Faculty of Sport, University of Granada, Spain

² Faculty of Sport, University of León, Spain

Abstract. Terminal actions are those game actions that may represent the end of a point. A lot of studies have tried to determine which ones have a higher impact on the success of the teams [4,8,13]. Several studies have concluded that the most definitive action is the attack [6,9,11].

Keywords: performance indicators, volleyball, player role, location, terminal actions.

Concerning the player role, the specialization in high level volleyball has led to classify players into different types depending on their functions, being the most requested when it comes to the attack the opposite hitter followed by the outside hitters or receivers [1]. The 1st receiver is the player who starts near the setter in the initial formation, whereas the 2nd receiver starts near the opposite.

Traditionally the opposite player is considered to be the best attacker, including regular back row spikes from zone 1 when the setter is in the front, in order to keep having three attacks [7,10]. Receivers perform back row attacks as well, but less often than opposites.

Therefore, the objective of this study was to determine the success of the three most frequent attackers for their team in top-level men's volleyball, according to their location on-court in the moment of performing attacks.

Methods. 2925 attacks which meant the end of the point were registered from 23 matches of the 2010 Men's World Championship, differentiating between the *player role* (1st receiver, 2nd receiver and *opposite*), the *location on the court* of the player who executed the attack (*front court* and *back court*) and the *result of the attack* (*positive* (#) and *negative* (=)).

Matches were recorded from above the court, without changing the camera position and without cuts during filming, in order to avoid errors in the procedure.

The Ethics Committee in Human Research of the University of Granada conceded institutional approval for the study. The data was recorded with the software of observational analysis applied to volleyball VA-Sports, created in the framework of the project "Sistema MasVb de Evaluación Competitiva y Orientación Técnica para la Superliga Española de Voleibol".

The intra-observer (1) and inter-observer (0.98) Kappa [2] values provided reliability to the study, being way above the minimum 0.75 [3].

A Chi-square test (significance for $p \leq 0.05$) and an adjusted residual (significant for values over |1.96|) analysis were carried out in order to know the association between the variables. The effect of such association was measured by the Cramer's V. A decision tree (exhaustive CHAID model) analysis was performed setting the *result of the attack* as the dependent variable and the *player role* and the *location on the court* as independent variables to obtain a model to quantify the probability of successful attack in accordance with the explicative criteria, establishing significance for $p \leq 0.05$. The statistical instrument used was SPSS for Windows, version 20.0 (IBM Corp., Armonk, NY).

Analysis of research results. A significant relationship between the variables was found (Chi-square = 67,498, $p < 0,000$). The effect of the association showed a *Cramer's V* = 0.152. The adjusted residual analysis (Table 1) showed higher values than expected for the *opposite* between the *back-court location* and the *attack=* and for the *front-court location* and the *attack#*.

Table 1

Adjusted residuals for the result of the attack according to the player role and the location on the court

Player role	Location	Result of the attack	
		=	#
1st receiver	Back row	,6	-,6
	Front row	-,6	,6
Opposite	Back row	5,3*	-5,3
	Front row	-5,3	5,3*
2nd receiver	Back row	1,8	-1,8
	Front row	-1,8	1,8
Total	Back row	8,2	-8,2
	Front row	-8,2	8,2

*Values higher than expected (adjusted residuals > 1.96).

Furthermore, the decision tree (Figure 1) generated a model that split the sample into two groups: *opposite* and *1st and 2nd receiver*. The *receivers* presented a probability of success of 72.5%

in their attacks, whereas for the *opposite* it was 55.1%. In addition, the likelihood of success of the *opposite* when performing definitive attacks was 48.4% from the *back court* and 62% from the *front court*. The model predicted correctly 64.3% of the observed cases.

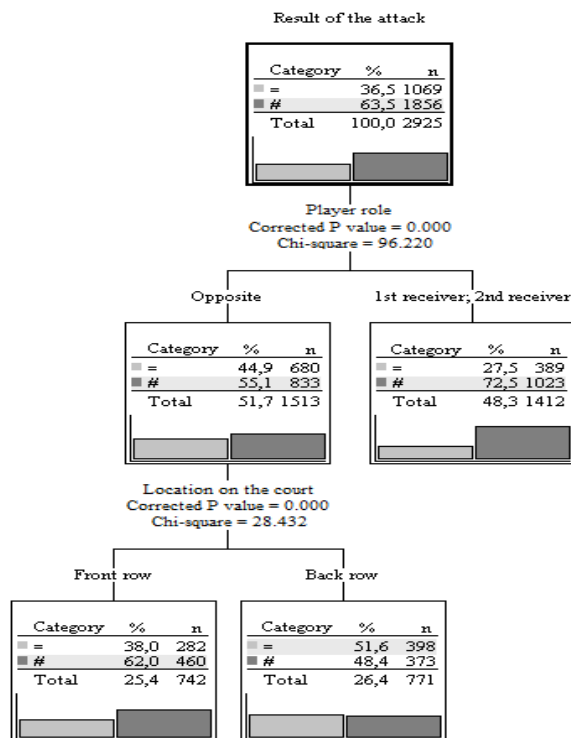


Figure 1. Decision tree for the probability of success in the attack according to the player role and the location on court

Conclusions. Our results showed that the opposite player is the most frequent attacker, agreeing with Araujo et al. [1]. On the other hand, Sheppard, Gabbett and Stanganelli [12] found that middle blockers performed more spike jumps than outside hitters, not meaning they executed more attacks, because of the 1st tempo attack, in which they must jump despite eventually they may not spike the ball. Previous studies [5] also proved the opposite as the most successful player in terms of quantity, but our results showed higher efficacy for both 1st and 2nd receiver (72.5%) than for the opposite player (55.1%). Besides, the lack of significance with respect to the *location on the court* for the *receivers* means there was no statistical difference in the attack# probability for them between the front and back court location.

The receivers, both 1st and 2nd, presented higher efficacy in their attacks than the opposite, despite the frequency of terminal attacks executed by the latter is more than twice higher. The trend in the high level men's volleyball shows a growing incorporation of attack from the back -court. These results reinforce that trend. However, all tests performed indicated an increasing relevance of the outside hitters from the back court, which contrasts with the traditional model in male volleyball of using the opposite as an specialist in back-court attack rather than any of the receivers.

Acknowledgements. To the Spanish Science and Innovation Ministry for supporting this work included in the project “Sistema MasVb de Evaluación Competitiva y Orientación Técnica para la Superliga Española de Voleibol” (DEP2011-27503).

📖 REFERENCES

1. Araujo, R.M., Castro, J., Marcelino, R., & Mesquita, I. (2010). Relationship between the Opponent Block and the Hitter in Elite Male Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6(4).
2. Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and psychological measurement*, 20(1), 37-46.
3. Fleiss, J. (2003). *Statistical methods for rates and proportions*. 3rd ed. Wiley-Interscience.
4. Häyrinen, M., Hoivala, T., & Blomqvist, M. (2004). Differences between winning and losing teams in men's European top-level volleyball. Paper presented at the Proceedings of VI Conference Performance Analysis.
5. Marcelino, R., César, B., Afonso, J., & Mesquita, I. (2009). Attack-tempo and attack-type as predictors of attack point made by opposite players in volleyball. *Notational Analysis in Sport*, 505-509.
6. Marelić, N., Rešetar, T., & Janković, V. (2004). Discriminant analysis of the sets won and the sets lost by one team in A1 Italian volleyball league-A case study. *Kineziologija*, 36(1), 75-82.
7. Mesquita, I., & César, B. (2007). Characterisation of the opposite player's attack from the opposition block characteristics. An applied study in the Athens Olympic games in female volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 13-27.
8. Palao, J.M., Santos, J.A., & Ureña, A. (2004a). Effect of team level on skill performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(2), 50-60.
9. Palao, J.M., Santos, J.A., & Ureña, A. (2004b). Effect of the setter's position on block in volleyball. *International journal of volleyball research*.
10. Palao, J.M., Santos, J.A., & Ureña, A. (2005). Effect of the setter's position on the spike in volleyball. *Journal of Human Movement Studies*, 48(1), 25-40.
11. Rodríguez-Ruiz, D., Quiroga, M.E., Miralles, J.A., Sarmiento, S., de Saá, Y., & García-Manso, J.M. (2011). Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European Men's Volleyball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 7(1).
12. Sheppard, J.M., Gabbett, T.J., & Stanganelli, L-C R. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: considerations for competition demands and physiologic characteristics. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1858-1866.
13. Zetou, E., Moustakidis, A., Tsigilis, N., & Komninakidou, A. (2007). Does effectiveness of skill in complex I predict win in men's olympic volleyball games. *Journal of Quantitative analysis in Sports*, 3(4), 1-9.

PRIORITY OF THE SYMMETRIC DEVELOPMENT OF RIGHT- AND LEFT MOTOR FUNCTIONS IN SPORTS

AYRAPETYANTS, L.R., DOCTOR OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR, HEAD OF THE DEPARTMENT OF SPORT GAMES OF THE UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE, TASHKENT

Isroilov, Sh.Kh., Ph.D., Associate Professor, Rector of the Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

Abstract. The article analyzes the research materials of the age characteristics of manifestations of motor asymmetry between limbs in performing computer problems and sports

exercises. The conclusions about the possibility of improving the symmetrical right and left-motor functions of the person (athlete) from the earliest stages of the children age were formulated.

Keywords: motor asymmetry, symmetrical development, right- and left-side motor functions, precision of movements, the age differences.

Аннотация. В статье анализируются материалы исследования возрастных особенностей проявления двигательной асимметрии между конечностями при решении компьютерных и спортивных задач. Сформулированы заключения о возможности симметричного совершенствования право- и левосторонних двигательных функций человека (спортсмена) с самого раннего этапа возрастного развития детей.

Ключевые слова: двигательная асимметрия, симметричное развитие, право- и левосторонние двигательные функции, точность движений, возрастные различия.

In any field of human activity, especially in the practice of sports, the realization of motor functions, requiring "jewelry" accuracy, high speed and proper coordination, is usually performed by leading extremities (right-handed: by right hand or foot, and the left-hander by left). At the same time, as it is known, right-motor functions are regulated by the left half of the cortex, and left-handed – by the right. In other words, for the implementation of a functional operation of the motor-sensory unit of the relevant half of the cerebral cortex is commanded to the leading peripheral organ that is genetically more specialized in the successful implementation of this motor function. This is due to the fact that the descending command impulses, running along the efferent nerve channels and passing through the neuromuscular synapses, more quickly reach the effector receptors of the leading organ, and thus, a relatively high-quality implementation of the planned motor task.

There is a misconception that it is supposedly determined by the nature that any movement carried out by, for example, right or left hand in strength, speed, coordination and precision always have the specific asymmetrical expressions. However, in practice there are cases when some people (especially some athletes) can perform "manual work" in the same coordination and precision by both right and left hand, and these people are called "ambidextrous."

In recent years, the discussed problem is increasingly becoming the subject of various studies (1,2,3,4,5,6). Some of these authors believe that the motor asymmetry exists not only between the upper and lower limbs, but also takes place between the right- and left-handed turns and spins. Moreover they also developed the idea of the possibility of a symmetrical development of right and left-motor functions in sports (1,2,3).

The aim of this study is to investigate the level of a functional symmetry between limbs in solving various motor tasks, and to determine the effectiveness of symmetrical development of right and left-side motor functions in athletes 7-10 years using a specially designed exercises.

The studies were conducted in three stages:

- on the first stage the motor asymmetry between right and left hands in solving computer problems involving teachers of the department of "Information Technology" UzGIFK (10 persons) has been studied;

- on the second phase the study of children 7-10 years of age involved in different kinds of sports was carried out, in order to identify the level of motor asymmetry between the upper and lower extremities in solving problems in sports (131 persons);

- on the third stage 9-month pedagogical experiment involving two groups of children, one of whom participated as the control group (12 persons) and the other as an experimental (12 persons) was held.

The control group (CG) was engaged in normal mode - Physical Education lessons, schoolyard, and outdoor games.

The experimental group (EG) took exercises 3 times a week for 90 minutes. During the experiment the volleyball, basketball, soccer exercises performed by right and left hands, right and left feet, with emphasis on target precision have been applied. At the end of each class the right - left-handed rotational exercise was used for 10 minutes.

As the motor tests fixed gaming activities performed by left and right hands (feet) on the precision of the standard position (e.g. hitting, throwing, passing, dribbling, and keeping balance after right-left-rotation of the body) were used.

To assess the level of motor asymmetry at work on the computer a model test "speed dial by right and left hand by pressing different digits, and right-to-left and left-to-right" was used.

Results of the study of motor asymmetry at work on the computer showed that the rate set by pressing the numbers from 0 to 9 by the right hand - from left to right averaged 2.20 sec., and back from 0 to 9 - from right to left is equal to 2.34 sec. When performing this test by left hand - left to right and right to left, the speed of computer operations amounted to 2.37 and 2.53 seconds. It is evident that under the conditions of using of even the simplest test, a pronounced difference between the motor function of the left and right hands at the speed dial numbers is observed. Moreover, the asymmetry of the motor functions is observed not only according to the speed of the machine, right and left hands, but also more distinctly when performing the same actions from left to right and right to left.

As the complexity of the content of the test, (i.e. the application of the test with a speed dial right and left hand by pressing the computer's character A101, B201, C301, D401, E501, F601, G701, H801, J901, K101 with displaying them on the monitor), mentioned above motor asymmetry between the speed of the left and right hands on the computer is even more enhanced. In particular, the speed of performing of computer operations with the right hand on the test was 36.07 sec. and 50.63 seconds by the left. The difference of asymmetry rate of motor manifestations of functions between the right and left hands has reached - 14.56 seconds. Moreover, when performing computer tasks by left hand with displaying characters on the monitor by pressing the key, in almost all subjects pronounced discoordination of motor function, leading to the inaccurate pressing of the appropriate key, has been traced.

Apparently, such an effect that occurred when working on the computer by not leading hand (left), is related to the insufficient development of mechanisms of afferent-efferent nerve impulses regulating intra - and intermuscular coordination of motor operating systems. It must be assumed that the systematic training of motor function of the left hand with the use of various computer exercise will lead to a gradual symmetrization of speed and coordinating parameters of computer-operating activities with both hands.

The researches of right- and left-side motor function in children 7-10 years revealed a pronounced asymmetry between the motor performance of "work" by right-left hands and right-left feet, the value of which is gradually increased accordingly with the age of children. For children 7 years the muscle strength of the right hand was on average 11.4 ± 1.91 kg, and the left – 9.8 ± 1.32 kg. The asymmetry between the force of right and left wrists was is 1.6 kg.

Children of 8 years, these figures had increased to 13.2 ± 2.12 kg and 11.0 ± 1.81 kg, while the asymmetry of power has increased and amounted to 2.2 kg.

At 9 years old children – 15.4 ± 2.61 and 12.6 ± 2.23 kg. The asymmetry was 2.8 kg.

Children of 10 years old – 16.2 ± 2.84 and 13.0 ± 2.24 kg, the asymmetry of force has reached 3.2 kg.

The speed of the shuttle run test on the distance of 2x14 m with dribbling the ball by right hand for children 7 years old was 12.4 ± 0.81 seconds, and when performing the same exercise by left hand the running speed was 14.8 ± 1.02 seconds.

For children 8 years, these figures were 11.6 ± 0.90 and 14.2 ± 1.01 seconds, at 9 years old children – 10.4 ± 0.72 and 13.4 ± 0.92 sec., at 10 years old – 9.2 ± 0.82 and 12.1 ± 0.84 seconds.

It is evident that the asymmetry observed between indicators of the running speed with dribbling of a ball by right and left hand, for children of 7 years was equal to 1.6 seconds, and for children of 10 years, it has already reached 2.9 seconds.

Under more complex conditions of this exercise, i.e. when running at 2x14 m with dribbling a ball by right and left hand between the uprights (4 racks), the figures of speed were much greater.

Motor asymmetry between the right and left hands and feet according to the precision of shots at the basket, shots on goal and the stability of vestibular reactions to maintain balance in the samples with the rotation of the body increased with increase of children's age.

The results of the pedagogical experiment, carried out with the involvement of children 7 years old, showed that for both the control and experimental groups the indicators of stability of vestibular reactions in rotations to the right and left were extremely low (respectively 7.4-11.2 seconds, 5.6-7.8 times). Moreover, between the counter-rotating actions a pronounced asymmetry (respectively 3.0-3.2 seconds, and 1.6-1.8 times) is observed. All this testifies to an insignificant level of "resistance" of the function of body's balance to the effects of angular acceleration (rotation), especially to the right-angular accelerations.

For children of CG, with whom in the period of the experiment the special training was not conducted, the sustainability indicators of vestibular reactions according to the circular motion of the head to the left and right have increased extremely insufficiently and ranged from 10.6 to 11.8 seconds and from 7.4 to 8.8 seconds respectively. The value of the asymmetry between the left and right rotation remained unchanged. Almost the same picture can be traced according to the circular motion of the object around its axis.

However, for children of EG, which during the experiment systematically performed experimental exercises and outdoor games, the average circular motion of the head increased to 21.2 seconds, and to the right - to 22.1 seconds. The asymmetry between the two kinds of rotation tended to decrease.

The similar dynamics of growth orientation of sustainability indicators of vestibular responses was observed according to the circular motion of the object around its axis, which indicates a high efficiency of the specific means, developed and used in the class of EG. Due to these means it was achieved not only the progressive development of the function of the vestibular analyzer, but also it was provided the significant symmetrization in the manifestations of right- and left rotational functions.

The studies of speed dribbling by right and left hands at a distance of 2x14 m among children in the control and experimental groups revealed mixed trends of change in the parameters to the end of the experiment (Table). So, if the average value of the velocity of the ball with right hand in the CG before the experiment was 11.6 ± 1.08 seconds, by the end of the experiment, it is almost unchanged or improved by 0.4 sec., while the initial value of the EG (11.2 ± 1.05 sec.) the speed of the ball with right hand to the end of the experiment improved significantly and amounted to 8.0 ± 0.98 seconds. The difference of growth rate reached 3.2 seconds.

The speed of ball dribbling with left hand in the CG before the experiment was equal to 14.5 ± 1.04 sec., and after – 13.8 ± 1.08 seconds.

For children of EG these values amounted to 14.2 ± 1.09 and 9.4 ± 0.92 seconds. It is evident that the difference of growth speed of dribbling with the left hand in the CG is only 0.7 seconds. And for EG it reaches 4.8 sec. The asymmetry between the ball dribbling by right and left hands in the CG prior to the experiment was equal to 2.9 sec., after - 2.6 sec., while in the EG the figures of asymmetry were 3.0 and 1.4 seconds respectively, i.e. in this group under the influence of the pilot version of training sessions the tendency of speed symmetrization by right and left hands dribbling.

This focus of the dynamics of studied parameters and the trend of symmetrization of dribbling has been identified and according to complicated version of this test exercise (i.e., according to the speed of dribbling by right and left hand bypassing polls).

Table

Dynamics of speed and precision of standard gaming activities carried out right and left limbs in children 7 years under the experimental conditions, ($\bar{X} \pm \delta$)

Testing exercises	Group	Before experiment	After experiment
Dribbling of right hand – 2x14 m, (seconds)	CG	11.6±1.08	11.2±1.12
	EG	11.2±1.05	8.0±0.98
Dribbling of left hand – 2x14 m, (sec)	CG	14.5±1.04	13.8±1.08
	EG	14.2±1.09	9.4±0.92
Dribbling of right hand – 2x14 m, bypassing polls, (sec)	CG	18.2±1.12	16.9±1.09
	EG	18.8±1.10	15.4±1.06
Dribbling of left hand – 2x14 m, bypassing polls, (sec)	CG	22.4±1.26	23.6±1.11
	EG	23.3±1.21	16.1±0.95
Shots at the basket by right hand over the head (out of 10 trials/times)	CG	1.8±0.02	2.5±0.07
	EG	1.2±0.02	5.8±0.06
Shots at the basket by left hand over the head (out of 10 trials/times)	CG	0.4±0.01	0.8±0.02
	EG	0.00±0.00	4.6±0.09
Shots on goal by right leg (out of 10 trials/times)	CG	3.6±0.06	3.4±0.05
	EG	2.8±0.04	6.2±0.08
Shots on goal by left leg (out of 10 trials/times)	CG	1.4±0.03	1.8±0.06
	EG	1.1±0.01	5.6±0.05

The similar dynamics of indicators of the direction of right- and left-side motor function was detected according to precision of the shots at the basket by right and left hand, as well as the number of shots on goal by left and right leg. Asymmetry between precision of shots at the basket by left and right hands and by the number of shots on goal by left and right legs was more pronounced in the CG than in the EG, which to the end of the experiment showed a tendency to symmetrization of right- and left motor functions. It is believed that such a progressive orientation of the dynamics of the indicators and the trend of symmetrization of right- and left motor functions observed in the EG would strengthen in case of continuation of experimental studies.

Thus it can be stated that of all the studied parameters for children 7-10 years it was identified: firstly, a very low level of development of both right and left-motor functions; second, the pace of development of these functions as the age of maturation in children is negligible; thirdly, the asymmetry between right- and left-performance of motor function detected in children 7 years old, is growing every year. Moreover, all surveyed children set extremely low levels characterizing their ability to right- and left-hand rotation of the head and body. Moreover, children showed a pronounced capacity when the right-rotary head and body movements, which indicates the low stability vestibulo-somatic reaction to the effects of angular accelerations.

📖 REFERENCES

1. Ayrapetyants, L.R., Isroilov, Sh. Kh., Pulatov, A.A. The role of symmetrical development of right and left-hand motor function in sport. // Training Toolkit. Germany, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015 – 73 p.

2. Ayrapetyants, L.R., Irmatov, Sh. Method of symmetrical perfection of right- and left motor functions when playing basketball. // Guidelines. T.: 2012. - 31 p.
3. Isroilov, Sh. Kh., Pulatov, F.A. Symmetrical features of the right- and left-side motor function in children 7-10 years old in the course of the experiment. // Proceedings of the Tula State University. Physical Culture. Sports. Tula: Issue 2, 2014, pp.21-30.
4. Kozlov, Y.E. Objective problems of motor asymmetry in soccer players of all ages and levels of preparedness. // Theory and Practice of Physical Culture. 2008, №7, pp.23-26.
5. Lyakh, V.I., Sadowski, E. About the concepts, objectives, location and main provisions of the coordination of training in sport. // Theory and Practice of Physical Culture. 1999, №5, pp.40-46.
6. Moskvina, V.A., Moskvina, N.V. Sports and lateral sections of left-handers. M.: Physical Education and Sports, 2008. - 484 p.

SITUATIONAL STRUCTURE OF COMPETITIVE PLAY ACTIVITY IN THE TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

KOZIN V. V., ZYKOV A. V.

SIBERIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT,
OMSK, RUSSIA

Abstract. The approaches to use of situational composition in technical and tactical training hockey players. Assumed that at training athletes favorable situation should alternate with critical and have a composite connection through specific content. For successful realization the actions, required knowledge of the laws of the gameplay in the specific area of the playing field. This information will better perceive the conditions of the game and create a situation in the minds of the players in the fused composition.

Keywords: model, technique, tactics, the situation, activity, composition.

Аннотация. Разработаны подходы к использованию ситуационной композиции в технико-тактической подготовке хоккеистов. Предполагается, что при обучении спортсменов благоприятные ситуации должны чередоваться с критическими и иметь композиционную связь через специфическое содержание. Для успешной реализации действий, необходимы знания о закономерностях игрового процесса, условиях конкретного участка игрового поля. Данная информация позволит более эффективно воспринимать условия игры и формировать ситуации в сознании игроков композиционно.

Ключевые слова: модель, техника, тактика, ситуация, деятельность, композиция.

The problem of ineffective solutions hockey game tasks in conditions of interactions and counteraction caused by insufficient knowledge about the nature of the data conversion conditions. Consequently in the minds of sportsmen appear incorrect game situations and made ineffective actions leading to negative sporting performance.

It is caused as well by that in training employment the trainer operates by a principle – from quantity to quality, placing emphasis on scope and biomechanical structure of studied actions. From here players are not involved in real conditions and do not know when and how use the techniques for solving of game tasks. It conducts to that the actions finished to automatism often do not match the rules of the game and limit the range of perception of the information. The sportsman chooses the actions that he had better get on the basis of this game takes.

Introduction to sports practice the concept of «situational technique» has allowed generating the concept of impellent preparation on the basis of learning of game situations. At first, there is a training of a game situation, and then on the basis of possible conditions of this situation, there is an adaptation of studied actions [5, 6].

In the subsequent, a number of authors in the works began to use widely given concept [1, 2, 3, 7, 8]. However, game situations in their researches are considered fragmentary, separately from each other, and it does not allow to generate a situational impellent stereotype in consciousness of the sportsman even at use of typification of situations. In works it is not specified, to what signs there is an allocation of the last, and also there is no reasoned justification.

Methods. A systematic review of the scientific and methodological literature, synthesis of information, pedagogical observations over competitive activity of hockey players of high qualification.

Results and discussion. Game of hockey is based on the implementation of technical and tactical actions in the process of interaction and counteraction of sportsmen for the purpose of scoring. The actions made by hockey players, change conditions of game in the form of change of item position, quantitative squad of players and other characteristics with different sites of a field. In turn set of conditions on any site of a field forms a game situation. Consequently, since the throw washers into the game to stop the whistle of the referee the game situation is in a condition of constant transformation, i.e. one situation is replaced another.

The situation is considered by us from concept positions about motor situation not as a set of external circumstances, but as a scheme in the mind of the subject (person) [4]. The situation inseparably linked with the subject also cannot separately exist. Or in other words, not external factors create a situation, and the internal relation to them. In turn the internal relation to environment is formed at the person since a birth by means of social institutes, information resources and other factors.

The situation appears as a second-order scheme. First, there is the perception of the initial conditions (simulation) of the environment, and then shaping the situation, i.e. attitudes toward the world and on the basis of this decision taken by athletes.

During the game, the sportsmen perceives the conditions around them in the form teammates, opponents, positional situation between them, the number, movement speed, direction, coordination complexity, etc. Primary modeling allows the sportsmen to orient in the environment with further formation of relationships in the form of a situation. The situation for each player will be individual. Personality formation depends on the situation of gaming experience athlete's mental and physical abilities, and most importantly by learning methods.

As conditions of transformation of technical and tactical actions in the game have continuous character, and situations arising in the mind of the athlete should have a similar sequence. In addition to situations arising in the mind of the sportsmen conform to the principles, conditions, laws of the game, you need to create a knowledge of these principles, which will be based on the perceived environment (playing conditions). Or in other words, the content of knowledge possessed by the athlete in relation to the perceived information, will determine the content of a situation arising in his mind.

In training process the trainer offers separate game situations in the form of exercises, however in a series of employment relationships of cause and effect between them are not considered. That the sportsman has been involved in the real conditions, offered means should copy game situations or their separate elements. Thus situations in the form of exercises should correspond to those zones of a platform in which they are carried out more often. Moreover, the sequence of alternating funds lesson must reflect the transformation of situations in the game and have a composition.

In hockey, there are basic technical and tactical actions by which a sportsman decides to emerging challenges: the actions, the pass, shot and keeping the puck. Each of these actions has ways to which the sportsman gives preferences and on their basis perceives game situations. That is tries to find those positions in which the preferred way of action could be realized.

This leads to the fact that the athlete perceives conditions through the learned methods of action to automatism. The result is that in a situation where it is necessary to carry out a goal with a comfortable hand, the athlete will ignore this situation because the mode of action does not match to which he was accustomed.

It is necessary to note, hockey contains uncountable set of game situations, studying of which all volume is not obviously possible. And studying of separate situations is insufficiently effective both for the player, and for the trainer. However, the situation repeated on the same areas of the field.

For the decision of the given problem it is offered to allocate geometrical forms of sites of a court and often arising technical and tactical actions in these areas, and also to reveal an orientation of development of game situations. And through these characteristics to reveal interconditionality between sites of a field and accordingly between game situations.

Each section of the field corresponds to the number of characteristics that are caused not only by the rules of the game, but modern trends offensive and defensive actions.

According to our observations the opportunity to enter the opponent's zone without resistance opposing team in modern hockey is very difficult, because of this game often converted into a corner site, where it is fighting for the puck and space. In training process the situation should be considered in aggregate with other situations, i.e. have a composition of different situations.

Situational composition – the process of developing situations, correlating with the result of the athlete, his activities, and regarded as an ordered parts of the game. In other words, the composition is understood as the structure of the game, fixed elements which are in close connection and interdependence.

The situational composition assumes allocation of exercises on the basis of field areas. To each field, as a rule, there corresponds a series of problems arising before the sportsman in game. Therefore and exercise without dependence from its orientation (training, perfection or development of physical qualities), should correspond first of all to specificity of a field areas and those tasks which arise in game on this position more often. The second exercise will be carried out strictly on that field weeding, in which has resulted the decision of a problem from the previous exercise.

For example, if there is a training technical and tactical actions besides tasks directed on mastering of reception and puck passes, tasks about formation of representation of transformation of situations should be solved. That is, the basic tasks of the lesson, which focused on the implementation of technical and tactical actions in the form of sportsmen formed situational composition.

Each exercise should correspond situation in the specific area of the field, one of the solutions of the problems which converts the situation to the next position, and where should be further exercise. Each applied exercise «becomes attached» to the subsequent exercise by means of arising tasks.

In constructing the training process should pay attention to a frequently occurring tasks in specific areas of the hockey field, then determine at what ways will their decision (considering the results of effective solutions and efficient solutions). Later in the play area, which resulted in the solution, the following exercise should be carried out, given the task and situation of the first exercise. Thus, there is continuity between the situations due to emerging challenges. In this case, the picture of the game in the minds of the sportsmen and there is integrity in competitive activity does not cause difficulties in young sportsmen.

Specificity is that this process is based on the composition. Consequently, the success of mastering the technical and tactical operations and the level of development of creative potential sportsmen is directly dependent on the extent to which the teaching is focused on the development of compositional skills. At use in training of a method of a situational composition game situations and interconditionality between them are not learnt, and gradually accustom to daily training process and are steadily fixed in the form of modes in the mind of the sportsman.

At designing of a composition of situations it is necessary to choose «theme» (exit from the zone, move to the zone, a goal, etc.) to determine which proportional and logic rule are the types of situations, to identify key situations to determine their place in the composition to meet the challenges of the game episode. For example, if the game episode begins with a face-off puck in the zone defense, then it is safe to say that the moment of the throw and it is one of the typical situations in which all begin and if the players task is a goal, then this situation will be final. Should also identify key situations, depending on the tasks and their logical relationship.

If to compare hockey with a complex system, the interaction between the players have a specific relationship to them and are in constant motion, transformed from one field to another area.

Conclusions. At training by means of a method of a situational composition, there is an alternating of situations different in the maintenance. Favorable situation (without active confrontation, low complexity of coordination, with no time limit to make a decision), alternate with critical situations in which the sportsman is in a difficult situation. This allows the player to avoid the constant expectation of a critical situation, which affects the creativity and willingness to act freely with the motor to quickly solve tasks in extreme situations.

For successful realization of actions, knowledge of laws of game process, on the conditions of a particular area of the field and frequently occurring actions on it. It will allow to compare them among themselves and to find interconditionality. This information will allow more variably perceive the playing field and create a situation in the mind of the fused composition. As a result, the internal situation of mind will coincide with the laws of the gameplay.

REFERENCES

1. Arbuzin IA (2006) Classification of game situations in football. Aktual'nye voprosy razvitija detskogo i junosheskogo futbola v gorode Omske: sb. st. gorodskoj nauch. prakt. konf. SibGUFK:102-108 (in Russian).
2. Ahmerov VJ (2013) Analysis of the effectiveness of young tennis players in different situations criticality. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (3):19-25 (in Russian).
3. Kamalov RZ (2013) Situational - base of modeling favorable situations when implementing techniques in wrestling, and as the special theory. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (3):81-87 (in Russian).
4. Korenberg VB (2005) Fundamentals of sports kinesiology. Moscow: Sovetskij sport (in Russian).
5. Kozin VV, Lalakov GS (2011) Modeling and algorithmization technical and tactical activities of athletes on the basis of situational decomposition. Fizicheskoe vospitanie studentov. Nauchnyj zhurnal. 3:53-56 (in Russian).
6. Makarov YM, Churkin AA, Ramzaiceva AA (2012) Education situational technique throws the ball in handball with the use of detailed algorithms. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 10 (92):104-109 (in Russian).
7. Portnyh Jul (1994) Teaching the basics of using games in physical education: avtoref. dis. ... d-ra ped.nauk. Moscow (in Russian).
8. Timerbaev OM (2013) Education tactical actions projected to young karatekas competitive match situations. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (1):153-157 (in Russian).

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL READINESS STUDENTS 12-14 YEARS

LYUBOSHENKO T.M., FLYANKU I.P.

Siberian State University of Physical, Omsk, Russia

Abstract. Level of physical fitness was assessed by tests of boys characterizing endurance - run 1000 m, speed-strength - long jump from their seats; power capacity - pulling on the bar; speed quality - running 30 m. On the basis of the monitoring study documented low levels of development of individual physical qualities: speed and strength. Endurance and speed-strength correspond to the optimum level.

Key words: monitoring, students, physical fitness.

Аннотация. Проведен анализ мониторинга физической подготовленности школьников г. Омска. Уровень физической подготовленности мальчиков оценивался по тестам, характеризующим выносливость – бег 1000 м, скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места; силовые способности - подтягивание на перекладине; скоростные качества - бег 30 м. На основе мониторингового исследования зафиксированы низкие показатели развития отдельных физических качеств: быстроты и силы. Выносливость и скоростно-силовые качества соответствуют оптимальному уровню. Снижение двигательной активности школьников требует систематических занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: мониторинг, школьники, физическая подготовленность.

Introduction. One of the main tasks in the process of physical education is to ensure the optimal development of the physical qualities of the child. Physical qualities subject to the general laws of biological age, sex, and depends largely on the nature of data and the health and development of basic motor abilities is most favorable at school age [3, 5, 6].

The process of physical training should focus on the mastery of the necessary amount of physical fitness, which is aimed at the formation of health and healthy lifestyles. With daily mental stress most students, except for mandatory physical education classes, physical exercise is no longer treated and among students only every seventh child has an optimum level of motor activity [7, 9]. Decreased motor activity of modern schoolchildren positive impact on the performance of physical fitness, health, and on the functionality of the whole organism [3, 7].

Methods. The basis of the assessment of physical fitness of students put the combined percentage scale multi-level gradation in increments of one percent [4, 8].

The level of physical fitness of students can be represented as a qualitative assessment, interest and point: high (100% and above 5 points), above average (85-99%, 4 points), medium (70-84%, 3 points) below average (51-69%, 2 points), low (50% or less, 1 point). Test results with a base (optimal) level (test carried out) in the range from 70% to 100% due age and sex of the child level (5, 4, 3 points). Deficiency of qualities (taste is not performed) is in the range of 69% or less (2, 1 point).

In accordance with the order number 81 for mass studies of physical preparedness of pupils 7 - 17 years, offers the following test exercises for boys: pulling up on the bar and the long jump with space [1].

In accordance with the recommendations of the nationwide monitoring of physical development and physical fitness of students invited to the assessment of not less than three test exercises [2, 4]. Within the framework of the Federal Target Programme for the Development of Education in 2009 the project «Improvement of educational institutions to preserve and strengthen the health of students and the development of physical culture» involves a nationwide monitoring of

the physical development of students, which includes four tests to assess the physical fitness of students: pulling on the bar; long jump from their seats; run 30 m; run 1000 m [2].

Monitoring of physical fitness held in educational institutions of the city of Omsk in 2007, 2010 - 2014 at the end of each school year (May). The study involved 456 boys 12-14 years. To study the motor characteristics, the following tests: 30 m run (speed); standing long jump seats (speed-strength abilities); running 1000 meters (endurance); pulling on the bar (power).

Mathematical processing of factual material was carried out using a package of Microsoft Office Excel.

Results and discussion. Analysis of the results in a level of physical fitness test «Running 30 m» boys indicates that the proportion of children with a basic (optimal) level was minimal in 2007 (25,5%), the maximum - in 2013-2014 (52% and 54,5% respectively). From 2010 to 2014, there has been growth in the proportion of children with an optimal level of quality speed. The maximum proportion of the deficit of quality high-speed («test failed») was observed in 2007 (74,6%) and by 2014 the proportion of such children has decreased by 1,6 times.

The highest proportion of children who have completed a test of endurance, had estimates «above average» and «high» (4 - 5 points). During the test period, the proportion of children who received «average» assessment (3 points) increased by 2,1 times, which affected the growth performance baseline of this quality by 2014 compared to 2007 by 1,3 times. In 2012, 2013, 2014 share performance baseline was 83,3%, 87,3%, 89,3%, respectively. The median baseline during the study period was 82,1%. The largest share of the deficit of quality endurance observed in 2007 and amounted to 29,0%, in 2014 the proportion of children with a deficit decreased by 2,7 times and amounted to 10,7%.

In the study of power-speed boys tended to improve performance in the long jump with space. In 2007, the basic level of physical fitness was 44,1%, is predominant «average» assessment (28,8%). In 2014, the proportion of such children increased by 3,2 times due to ratings of «high» and «above average». The median baseline for the study period was 70,6%. The number of children with a baseline in 2014 improved by 1,8 times and amounted to 79,4%. Most of the children with a deficit of power-speed observed in 2007 and amounted to 55,9%. In 2014, the proportion of children who do not perform the test, decreased by 2,7 times and amounted to 20,6%.

During the period of the study noted that the number of children with a deficit of power quality have prevailed over the optimal level of physical fitness (88,1% in 2007 and 66,7% in 2014). Accordingly, the proportion of children with «average» and «above average» level was also low (11,9% and 33,3%).

Certain age periods of life are good times to influence the development of physical qualities and capabilities of the organism. This sensitive periods, which play a special role in the development of the child's level of physical fitness [7].

Favorable period of strength development in boys and young men considered age from 13 - 14 and 17 - 18 years; speed abilities - from 7 to 11 years. Growth continues with speed indicators 11 and 14 - 15 years. The most intense increase endurance observed from 14 to 20 years [7].

Gradation of physical fitness of students when performing tests that assess physical qualities, are characterized by the following criteria: the proper age and sex ratio - the result of 100%; basic level (good development) - the result of 70 to 100%; risk group (poor development) - the result below 69%. In children with lower levels of knowledge 69% abroad can be identified variations in health status: Overweight, chronic and hereditary diseases, frequent colds and respiratory infections during the year, decreased motor activity, difficulties in the development of educational material.

Conclusion. The results of this study indicate that there was insufficient development of high-speed and power qualities in boys 12-14 years. Endurance and speed-strength better developed and correspond to the optimum level. In the face of declining natural motor activity of students the most

effective influence on the body should be considered as systematic physical exercise. Since the speed of movement depends on the strength of muscles, it is expedient to develop these qualities in parallel. For the formation of high-speed qualities can recommend re-execution of movements with a conscious and strong desire to execute them at a record pace. For the development of a variety of exercises recommended strength, a characteristic feature of which is the presence of collaterals. Development of general endurance by using repetitive exercises, skiing, swimming, outdoor games. Speed-strength formed with the use of station activities, outdoor games and relays with the exercise of the power-speed nature. For efficient organization of physical education classes must work together medical and teaching staff, which will monitor the level of health and physical fitness of children at each stage of learning.

REFERENCES

1. Order of the All-Russia clinical examination of children in 2002, on March 15, 2002, № 81.
2. Letter of the RF Ministry of 29.03.2010 № 06-499 «About the monitoring of the physical development of students».
3. Babin, A.V. Methods of assessing the physical fitness of students / A.V. Babin // Bulletin of the Russian State Pedagogical University. A.M. Gertsin. - 2006. - № 3. – Vol. 5. - P. 109-112.
4. Davydov, V.Yu. The methodology of the nationwide monitoring of physical development and physical fitness of students of secondary schools, colleges and universities: teaching aid / V.Yu. Davydov, A.I. Shamardin. - Volgograd: Volgograd Publishing House, 2004. – 92 p.
5. Lapin, V.A. Physical health of children of large industrial center petrochemical industry / V.A. Liapin // Siberia - Vostok. - 2003. - № 4. - P. 18 - 20.
6. Liapin, V.A. Loss of health child in the industrial center of Western Siberia / V.A. Liapin, N.V. Dedyulina // Siberia - Vostok. - 2005. - № 5 (89). – P. 13 - 15.
7. Obukhov, S.M. Dynamics of physical fitness of students in the implementation of the various options introduction to the sport physical education in secondary school / S.M. Obukhov, N.B. Obukhov, A.S. Snigirev // Theory and Practice of Physical kultury. - 2011. - № 8. - P. 89 - 91.
8. Tyapin, A.N. State of physical fitness and health of students in educational institutions in Moscow / A.N. Tyapin, Y.P. Puzyr. - M., 1998. - 56 p.
9. Yurechko, O.V. Physical development and physical fitness in the monitoring system of the physical health of the pupils / O.V. Yurechko // Basic Research. - 2012. - № 3. - P. 32.

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ХРОНИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО СЕРДЦА

АГАДЖАНЫН М.Г.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. В работе представлены данные изучения реполяризационного комплекса ЭКГ у спортсменов при хроническом физическом перенапряжении. ЭКГ-изменения выражаются в виде различных девиаций зубца Т, названных автором реполяризационным синдромом перенапряжения, синдромами диастолической перегрузки и асимметричности зубца Т.

Ключевые слова: хроническое перенапряжение, спортивное сердце, ЭКГ-изменения, реполяризация, зубец Т.

Abstract. In the paper is presented data of ECG repolarization complex study in athletes with chronic physical overexertion. ECG changes manifest in different deviations of T wave, named by author overexertion repolarization syndrome, diastolic overloading syndrome, asymmetric T-wave syndrome.

Key words: chronic overexertion, athletes heart, ECG deviations, repolarization, T-wave.

Введение. Изучение функционального состояния спортивного сердца является одной из ведущих проблем спортивной кардиологии. Структурные перестройки создают морфологическую основу оптимального функционирования спортивного сердца в условиях долговременной адаптации к повышенной нагрузке. Однако при высокой степени гипертрофии миокарда и хроническом физическом перенапряжении появляются изменения, свидетельствующие об ухудшении функционального состояния миокарда, что может стать причиной перехода физиологического спортивного сердца в патологическое [1]. Эти изменения в первую очередь проявляются на ЭКГ. Неоднократно сталкиваясь в повседневной практике с изменениями конечной части желудочкового комплекса, возникающими вследствие хронического физического перенапряжения, мы задались целью изучить особенности ЭКГ-проявлений хронического перенапряжения сердца у спортсменов.

Методы: было проведено ЭКГ-исследование 50 спортсменов в возрасте 16-20 лет, тренирующихся “на выносливость”. При тренировке выносливости создаются условия для длительной гиперфункции сердца, близкой к гиперфункции при ряде патологических состояний, поэтому процент изменений реполяризации у спортсменов этой категории наиболее высок [4]. Особое внимание при анализе ЭКГ отводилось изучению контура комплекса реполяризации и амплитуды зубцов Т в отведениях I, III, aVL, AVF и в грудных отведениях. У всех спортсменов был проведен велоэргометрические тесты для определения общей и специальной работоспособности.

Результаты и обсуждение. Применение нагрузочных проб, дающих представление о срочной адаптации к физическим нагрузкам, является неоспоримым условием более глубокого изучения и функционального состояния спортивного сердца, т.к. спортсмен приходит к уровню долговременной адаптации через длинную цепь срочных адаптационных реакций. Наблюдаемые нами срочные адаптационные реакции к нагрузкам проявлялись на ЭКГ в виде уменьшения амплитуды электрических критериев гипертрофии левого желудочка и разнонаправленности изменений амплитуды зубцов Т: уменьшении в левых прекардиальных, I и aVL отведениях и в увеличении в правых прекардиальных, III и aVF отведениях. Вышеотме-

ченные изменения связаны, на наш взгляд, с изменением направления вектора реполяризации.

В норме реполяризация имеет направление, обратное деполяризации. Это является результатом разницы в скорости и интенсивности метаболических процессов в наружных и внутренних слоях сердца, т.е. имеется физиологическая асинхронность процесса реполяризации в различных слоях миокарда [2,3]. Процесс реполяризации начинается раньше в эпикарде, где давление меньше, кровоток и температура выше, чем в эндокарде и метаболизм там протекает быстрее. Конечная часть желудочкового комплекса рассматривается как электрофизиологический показатель сложного взаимодействия химических превращений по ходу окислительно-восстановительных процессов, нейро-гуморальных факторов, проницаемости мембран клеток миокарда. Любые сдвиги, выходящие за пределы констант их физиологических колебаний, могут привести к изменению характеристик реполяризационного комплекса.

Среди разнообразных изменений реполяризации у спортсменов особого внимания заслуживают ЭКГ-изменения, названные нами реполяризационным синдромом перенапряжения – РСП, что соответствует ЭКГ-проявлениям “дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения” (ДМФП по А.Г.Дембо) [4], выражающегося в виде снижения амплитуды, появления двугорбости, двухфазности и инверсии зубца Т в сочетании с некоторыми изменениями сегмента ST в виде его дугообразного повышения [12].

Многие авторы считают изменения зубца Т при хроническом физическом перенапряжении псевдо-ишемическими, т.е. некоронарогенного происхождения, что доказывается отсутствием нарушений перфузии при этом [13], или связывают с влиянием электролитных изменений и с дистрофией миокарда, некоторые авторы связывают подобные изменения зубца Т с низким стоянием диафрагмы и гипервентиляцией [7,10].

Градиент давления, развиваемого миокардом желудочков, нарастает от эпикарда к эндокарду и наибольшее напряжение испытывают субэндокардиальные отделы желудочков. Поэтому при чрезмерных физических нагрузках в первую очередь возникают нарушения электрогенеза и затем структуры и функции субэндокардиальных отделов желудочков. Исходя из вышеизложенного и собственных наблюдений, мы считаем целесообразным вышеотмеченный ЭКГ-вариант хронического перенапряжения сердца именовать реполяризационным синдромом перенапряжения (РСП), не связывая его с патогенезом развития этого патологического состояния.

Все спортсмены с РСП были распределены на 3 группы согласно классификации А.Г.Дембо (1989), основанной на анализе нарушений реполяризации при ДМФП.

Проведенное нами изучение локализации нарушений реполяризации выявило, что в I стадии РСП нарушения преобладают в отведениях V_{2,3}. При этом возникает необходимость дифференцировать двугорбый зубец Т, характерный для I стадии РСП, от слияния с зубцом Т зубца U, являющегося отражением следового потенциала в фазу повышенной возбудимости миокарда после систолы, и от ювенильных Т, выявляемых у молодых спортсменов в прекардиальных отведениях.

Во II стадии РСП различные локализации присутствовали примерно в равном количестве. В III стадии РСП область поражения увеличивалась. У одного и того же спортсмена могло быть РСП III стадии в одной локализации и I стадии – в другой.

Наличие РСП у спортсменов не вызывало изменений работоспособности, которая благодаря высокой организации всех звеньев функциональной системы в течение длительного времени может сохраняться на очень высоком уровне.

После ВЭМ-нагрузки у спортсменов отмечалось улучшение реполяризации. Интересна заслуживает сравнительный анализ величин амплитуды зубца Т в отведениях с нарушением реполяризации и в интактных отведениях. При этом естественное снижение амплитуды

зубцов Т по мере нарастания РСП в отведениях с патологией сопровождалось подобной тенденцией и в интактных отведениях.

После выполнения ВЭМ-тестов картина несколько иная. В отведениях с РСП наблюдается положительная динамика с тенденцией к восстановлению на 10-й минуте после теста. В интактных отведениях выявляется картина, подобная изменениям у спортсменов без РСП, т.е. увеличение амплитуды зубцов Т в отведениях III, aVF, V2, V3 и ее уменьшение в отведениях I, aVL, V5, V6 с последующим восстановлением на 10-й минуте.

Мы считаем, что реполяризационный синдром перенапряжения (РСП) является результатом перехода количественных изменений в качественные, то есть постнагрузочные изменения реполяризации и синдром РСП – это различные стадии одного и того же процесса. Изменения при реполяризационном синдроме перенапряжения не связаны со степенью гипертрофии левого желудочка.

Как известно, зубец Т в норме имеет несколько асимметричную конфигурацию с пологим подъемом и сравнительно крутым нисходящим коленом. У 10% обследованных нами велосипедистов на ЭКГ покоя была выявлена асимметрия зубца Т, однако противоположной направленности, т.е. с более крутым подъемом и более пологим спуском. После нагрузки подобная асимметричность нарастала до 31%, а на 10-й минуте сохранялась у 13% спортсменов.

Подобная асимметричная форма зубца Т была выявлена у больных с митральным пороком [6]. По данным Л.Г. Харитоновой [11] изменения комплекса реполяризации после ВЭМ-нагрузки у велосипедистов были связаны с резким изменением уровня активности ферментов в крови, отставленной диффузией метаболитов и значительным усилением проницаемости мембран клеток миокарда.

Появление асимметричного зубца Т свидетельствует о замедлении поздней реполяризации, т.е. происходящей в эндокарде. В наружных слоях миокарда процесс реполяризации протекает быстрее, максимальный выход K^+ происходит быстрее, механическая систола укорачивается. Эти изменения свидетельствуют об ухудшении функционального состояния миокарда, что подтверждается увеличением количества асимметричных Т в группе спортсменов с выраженной ГЛЖ после нагрузки “до отказа”, выполненной с наименьшей продолжительностью.

Количество асимметричных зубцов Т больше выявляется у спортсменов с РСП. Вполне вероятно, что описанный вариант изменений зубца Т может быть вызван гиперкалиемией и гиперкальциемией, а также нарушением синхронизации сокращений и расслаблений 3-х слоев миокарда.

Вообще, реполяризация клеток желудочков синхронизирована в гораздо меньшей степени, чем деполяризация и она намного более лабильна и подвержена воздействию многих факторов. Возможно, что существующая в покое физиологическая ишемия субэндокарда [3] во время нагрузки усугубляется, и в связи с возникающим при этом удлинением реполяризации в ЛЖ возникают положительные высокие симметричные зубцы Т в отведениях V5, V6. Подобный зубец может быть и при гиперкалиемии, при повышении тонуса n.vagus у здоровых людей, при длительной задержке дыхания [8].

У велосипедистов в течение годового цикла тренировки, особенно в соревновательном периоде выявлялся высокий симметричный остроконечный зубец Т в сочетании с увеличением амплитуды $R_{v5,6}$ и подъемом сегмента ST, рассматриваемый нами как вариант диастолической перегрузки ЛЖ. Наши данные согласуются с данными В.Л. Карпмана, С.Степановой [5], выявивших у спортсменов изменения, полностью соответствующие ЭКГ-картине перенапряжения сердца. Во время и после соревнований появлялись и другие симптомы

перенапряжения миокарда, такие как нарушения автоматизма, возбудимости и проводимости.

Выводы. ЭКГ-контроль в процессе долговременной и срочной адаптации спортивного сердца к нагрузкам позволит выявлять ранние признаки перенапряжения сердца и вносить коррекцию в тренировочный процесс, не допуская перехода обратимых изменений миокарда в необратимые.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян М.Г. Структурно-функциональные особенности спортивного сердца при долговременной и срочной адаптации к нагрузкам динамического, статического и смешанного типов. Докт.дисс. Ереван, 2002.
2. Бокерия Л.А. и др. Особенности процесса реполяризации миокарда желудочков у больных с синдромом WPW. //Кардиология, 2000, т.40, 12, с.72-81.
3. ДеЛуна А.Б. Руководство по клинической электрокардиографии, М, 1993.
4. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология, М.: Медицина, 1989.
5. Карпман В.Л., Степанова С. Кровообращение у спортсменов с ЭКГ-синдромом “перенапряжение сердца”. Тез. докл. междунар конф. М, 1998, т.1, с.145-146.
6. Манукян Э.З., Шердукалова Л.Ф. Значение скоростных и амплитудно-временных показателей периодов деполяризации и реполяризации желудочков сердца у больных с митральным стенозом. Кровообращение, 1984, том 17, 2, с.16-20.
7. Погвизд С. Анализ ЭКГ. В кн.: Кардиология в таблицах и схемах. М.: Практика, 1996, с. 152-195.
8. Потапов А.В. и др., Показатели функционального состояния ССС спортсменов при нырянии в длину. //Теория и практика Ф/К, 1995, 2, с.21-22.
9. Приходько В.И., Беляева Л.М. Особенности функционального состояния ССС яных пловцов. Теория и практика Ф/К, 1996, 9, с.2-5.
10. Хан М.Г. Быстрый анализ ЭКГ, 1999.
11. Харитоновна Л.Г. и др. Теоретическое и экспериментальное обоснование типов адаптации в спортивном онтогенезе лыжников-гонщиков. Теория и практика Ф/К, 2000, 10, с.24-28.
12. Pelliccia A. et al. Clinical significans of abnormal ECG-patterns in trained athletes, Circulation, 2000, 18, 102(3), p.278-84.
13. Serra Grima J.R. et al. ECG alteration in the athlete type «pseudoishemia» J.Sp.Card., 1986, 3, p.9.

ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

АПОКИН В.В., ПОВЗУН А.А.

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при трансмеридианных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, поэтому проблема временной адаптации остается актуальной в спорте. На основании анализа структуры и изменений параметров циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы сделана оценка изменения состояния адаптационных возможностей организма спортсменов –

пловцов высокой квалификации, происходящих после перелёта через несколько часовых поясов и длительного пребывания вне их географического региона и основного часового пояса

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, перелёты, адаптационные возможности организма.

Abstract. Preservation of high exercise performance and functional readiness and fitness level of athletes at transmeridian flights is an important problem for doctors and trainers of national teams, thus the problem of time zone adaptation remains crucial in sport. In the paper the researchers tried to estimate change in functional and adaptive abilities of male athletes' body after long flights based on the analysis of circadian rhythms of indices of cardiovascular system. Based on the analysis of the structure and changes in the parameters of circadian rhythms' indicators of the cardiovascular system it was made the estimation of some changes in the adaptation capabilities of the athletes – highly qualified swimmers' organisms, occurring after their flight across several time zones and long staying outside their ordinary geographic region and time zone.

Key words: biorhythm, chronobiological analysis, flights, body adaptabilities

Введение. Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при трансмеридианных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, поэтому проблема временной адаптации остается актуальной в спорте [4]. В настоящей работе сделана попытка, на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы, оценить изменение функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов мужчин после длительных перелётов.

Методы. Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t – температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление, СДД – среднее динамическое давление, СО – систолический объем сердца, МОК – минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке, оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Анализ результатов исследования. Анализируя полученный результат прежде всего отметим, что существенных изменений, а тем более нарушений структуры ритма и снижения показателей его характеризующих нами не выявлено. Это не означает, что организм спортсменов не испытывает никаких нагрузок, но запаса его функциональных возможностей, вполне достаточно, для того чтобы успешно с ними справиться. Наличие этого запаса подтверждается, прежде всего, почти полной неизменностью мезоров и хронодезмов практически всех исследуемых показателей гемодинамики. Почти, поскольку в нашем случае изменения эти хотя и имеют место, в количественном выражении не очень велики, часто не выходят за пределы стандартной ошибки и, вероятнее всего, не вызывают заметных внешних проявлений. Тем не менее, такие срочные перестройки имеют некоторые особенности и при детальном

рассмотрении мы можем отметить, что на протяжении всего времени пребывания, имеется хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а, следовательно, не происходит активации системы и мобилизации центральных звеньев управления [3]. Следует отметить, что снижения среднесуточных показателей давления не наблюдается вовсе, а в первые дни после перелёта они даже подрастают и, следовательно, обеспечение потребностей гемодинамики в этот период обеспечивается сосудистым руслом. С учётом уровня тренированности исследуемой группы такая реакция в целом может оказаться даже более предпочтительной.

Снижение среднесуточных величин, которые позволяют судить прежде всего о состоянии функциональных возможностей, и обеспечивают, по-видимому, экономизацию ресурсов, происходящее одновременно с ростом амплитуд, отражающих напряжение адаптационных возможностей, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. Практически неизменная величина размахов только подтверждает этот вывод. Что касается адаптационных возможностей организма, то среди всех параметров биоритма для их оценки, наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма. Адекватная реакция на непредсказуемые воздействия обеспечивается именно за счет амплитуды колебаний, и чем больше их размах, тем большим «выбором» обладает организм и соответственно тем более адекватна его реакция.

В наших исследованиях амплитуда циркадианного ритма после перелета и в условиях длительного пребывания спортсменов вне их географического региона и основного часового пояса для большинства показателей, практически лишь уменьшалась. И это обстоятельство можно рассматривать как одно из проявлений ухудшения состояния адаптационных возможностей, поскольку высокая амплитуда (конечно, до определенных индивидуальных пределов) обеспечивает большую подвижность ритмов и обуславливает более быстрое приспособление циркадианной системы к физическим и социальным факторам окружающей среды. Более того, возможно, именно амплитудная характеристика околосуточных ритмов играет существенную роль в формировании определенного уровня адаптивности и константности, т. е. тех качеств циркадианной системы, которые, характеризуют «биоритмологический статус организма». Мы не можем сказать, что этот статус в исследуемой нами группе спортсменов оказался низким, - снижение величин амплитуд, как и снижение величин мезоров невелико. Тем не менее, оно есть, и если о снижении адаптационных возможностей разговор пока не идёт, то о их напряжении говорить стоит. Однако напряжение это носит несколько специфический характер – на общем фоне, амплитуды среднего динамического и диастолического давлений, заметно растут.

Среднее динамическое давление важный и постоянный, не зависящий от сердечного ритма показатель, он отражает энергию непрерывного движения крови из артериальной системы в венозную. В то время как другие виды АД являются временными уровнями давления (результатом колебания), среднее динамическое давление отличается определённым постоянством. Высокие величины мезора и амплитуды для этого показателя, отражают вполне достаточный запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый прежде всего периферическим сопротивлением сосудов, т.е., при наличии нагрузок, компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет сосудистой системы, а не сердца. Туже картину мы видели при анализе среднесуточных величин и размахов, так что говорит это скорее не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после, хоть и незначительно, но ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии.

Такая вегетативная реакция является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов, она является результатом многолетних занятий спортом и, как мы и предполагали организм, таким образом, естественным путём «минимизирует» энергозатраты, снижая эрготропные и усиливая трофотропные влияния вегетативной нервной системы [6]. В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца, а значит и нагрузка на него снижаются, а давления, особенно диастолическое – возрастают. Следовательно, мы можем предположить, что либо нагрузка которую испытывает организм спортсменов при смене часового пояса не столь значительна, либо возможностей активировать функциональные и адаптационные резервы у организма недостаточно. Последнее маловероятно, поскольку не происходит значимого ухудшения ни функционального ни адаптационного состояния организма. Тем не менее, снижение амплитуд МОК и ПД отражающих в конечном итоге функциональное состояние гемодинамики, говорит о том что для повышения спортивного результата и снижения «физиологической цены» этого результата» влияние и последствия трансвременных нагрузок следует учитывать очень внимательно.

В отношении акрофазы хорошо известно, что после дальних трансмеридианных перелётов суточные ритмы организма начинают перестраиваться на новое время и разная скорость перестройки отдельных физиологических ритмов приводит к десинхронозу [2]. В нашей группе, несмотря на наличие вполне приличной, исходной закономерности конфигурации исследуемых функции, смещение акрофаз максимума ритма происходило непосредственно сразу после перелёта, и полностью уже не восстанавливалось. Известно, что общий адаптационный синдром проявляется, в том числе, и в инверсии циркадианных ритмов ведущих функции организма [5], поэтому можно утверждать, что на протяжении первой недели после перелёта сохраняется стрессовое воздействие и десинхроноз. И последствия его могут сказываться долго.

К сожалению десинхроноз, во всяком случае «острый», непреодолимое нарушение при перелёте и избежать его не представляется возможным, но другое дело понимание насколько глубоко регуляторные перестройки и насколько связаны они именно с перелётом. И здесь, во-первых, следует вспомнить, что по Б. С. Алякринскому [1], положение фазы любого ритма организма отнюдь не строго привязано к определенной точке оси астрономического времени, поэтому есть все основания говорить о феномене «блуждания» или «плавания» фазы суточного ритма в пределах некоторой зоны. Высокое постоянство положения акрофаз суточных ритмов на оси времени или узость зон блуждания максимума и минимума, накладывает только определенный отпечаток на скорость перестройки суточных ритмов. Как мы уже видели, основную нагрузку по обеспечению гемодинамики несёт именно сосудистая система, поэтому колебания её ритма могут быть связаны не только с трансвременными перестройками, но и с режимом тренировочного или соревновательного процесса в условиях нового временного пояса. В этой связи мы можем отметить, что после двухнедельного пребывания в структуре ритма появляются тенденции к его восстановлению. Более того в структуре не тренируемых, а значит не зависящих от физических нагрузок показателях (t тела, СДД, ПСС) нарушения ритма – минимальны.

Необходимо учитывать, что наибольшей устойчивостью на суточных кривых отличаются «точки минимума», или минимальные акрофазы, и что разные функции под влиянием различных воздействий могут более или менее различаться по своим акрофазам [1]. Как показал проведенный анализ, минимальные акрофазы, оказались более стабильными и у нас, вероятно потому, что в меньшей степени подвержены влиянию физических нагрузок, а следовательно отражают более естественную, «фоновую» картину ритма, а значит и более объективно – последствия именно перелёта. С этой точки зрения структура ритма выглядит

более спокойно, хотя и минимальная, и максимальная акрофазы имеют тенденцию к увеличению своих значений на временной суточной оси. И хотя эта тенденция не достигает статистически значимых величин, она свидетельствует о сглаживании суточной кривой, т.е. снижению выраженности самого ритма.

Выводы. Таким образом, полученные нами результаты позволяют сделать вывод о том, что, во-первых, сдвиг поясного времени при перелёте является значимой нагрузкой и, в ответ на его смещение, в организме происходят согласованные и срочные перестройки биологических ритмов, которые следует учитывать при организации режима спортсменов, но во-вторых, изменения структуры ритма, в исследуемой группе, не являются критическими, а тем более патологическим и отражает вполне удовлетворительный уровень состояния адаптационных возможностей их организма.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акляринский Б.С. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе/Б.С. Акляринский. – М.: Наука. – 1983. – 246 с.
2. Губин Г.Д. Классификация десинхронозов по причинному фактору и механизмам развития. Два принципа хронотерапии десинхроноза /Г.Д. Губин, Д.Г. Губин // Фундаментальные исследования. – 2004. – № 1 – С. 50-50
3. Ежов С.Н. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации/ С.Н. Ежов, С.Г. Кривошеков //Бюл. Сибир. отд. АМН РФ. -2004. -№ 8. -С. 25-28.
4. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза /Ф.А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 8. - С.9-15.
5. Макаров В.И. Механизмы приспособительной перестройки циркадианных ритмов / В.И. Макаров // Проблемы временной организации живых систем. – М.: Наука, 1979. – С. 70-74.
6. Мельниченко Е.В. Вестибулярные реакции сердечно-сосудистой системы и их коррекция у спортсменов/ Е.В. Мельниченко, Н.Ю. Тарабрини, А.И. Пархоменко// Учёные записки Таврического национального университета им.Вернадского. Серия «Биология и Химия». -Т. 23(62). -2010. -№ 1. -С. 74-79.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ В КОМПЛЕКСЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПОТЕНЦИАЛ ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ С ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

БАНИКОВА Р.А., МАГНУШЕВСКИЙ Ю.В.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина**

Аннотация. Церебральные нарушения кровообращения – одна из наиболее частых причин инвалидизации населения. Ранняя реабилитация оказывает существенное влияние на восстановление функций мозга, способствует предотвращению осложнений и уменьшает частоту случаев инвалидности. Усовершенствование программы физической реабилитации методикой проприоцептивной фасилитации – один из путей повышения потенциала восстановления больных с цереброваскулярной патологией.

Ключевые слова: реабилитационный потенциал, острое нарушение мозгового кровообращения, методика проприоцептивной фасилитации.

Abstract. Cerebral circulatory disorders - one of the most common causes of disability in the population. Early rehabilitation has a significant impact on the recovery of brain function, helps to prevent complications and reduce the incidence of disability. Improvement of physical rehabilitation programs proprioceptive facilitation technique - one of the ways to increase the capacity of recovery of patients with cerebrovascular disease.

Keywords: rehabilitation potential, acute cerebrovascular accident, proprioceptive facilitation technique.

Введение. Проблема цереброваскулярной патологии во всем мире и в Украине в том числе не теряет своей актуальности. Из спектра церебральной патологии, в наше время, ведущими причинами летальности и инвалидизации являются острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) и черепно-мозговые травмы (ЧМТ). По данным ВОЗ острое нарушение мозгового кровообращения ежегодно поражает около 7 млн человек, в том числе: 700-750 тыс. - в США, более 450 тыс. - в России и более 175 тыс. - в Украине. В Украине распространенность цереброваскулярных заболеваний и смертность от них среди лиц трудоспособного возраста являются одними из самых высоких в Европе [1, 4].

Подавляющее большинство выживших пациентов, перенесших цереброваскулярные заболевания, становятся инвалидами, а 20-25% из них до конца жизни нуждаются в посторонней помощи в повседневной жизни. К работе возвращается не более 10-12%. И только 2% довольны качеством жизни [3].

Реабилитация пациентов с различными формами острой церебральной патологии – составная часть многопрофильной помощи больным. У всех больных, перенесших мозговую инсульт или церебральную травму, появляются двигательные дисфункции, в большинстве случаев теряется двигательный стереотип, нарушается способность к целенаправленным движениям и действиям при сохранении отдельных составляющих движения. Среди проявлений отдаленного периода чаще встречаются нейро-вегетативные и когнитивные расстройства, которые со временем могут перерасти в сосудистую деменцию [5, 6]. И тем не менее проблема реабилитации больных с двигательными нарушениями остается недостаточно изученной. Как правило реабилитационный процесс ограничивается преимущественно предупреждением осложнений и восстановлением отдельных движений. В отечественных методиках восстановительного лечения не всегда учитываются современные данные о механизмах построения движения и выработки устойчивого двигательного навыка, не конкретизированы методы физической реабилитации больных по периодам заболевания. Кроме того, не определены сроки назначения средств восстановительного лечения при различных по характеру и степени тяжести разновидностях болезни, не полностью раскрыты отдельные механизмы восстановления утраченных функций, отсутствуют четкие критерии оценки степени двигательных нарушений и эффективности физической реабилитации, до конца не уточнена роль факторов, влияющих на процесс восстановления утраченных функций. В связи с этим совершенствование системы реабилитационных мероприятий для лиц с травматическими и ишемическими поражениями головного мозга, оценка эффективности физической реабилитации и возможность прогнозирования результатов восстановления нарушенной или компенсации утраченной двигательной функции является важной научной проблемой [1, 5, 7].

Расширить возможности восстановления нарушенной двигательной функции можно путем совершенствования существующих комплексных программ физической реабилитации методикой проприоцептивной нейромышечной фасилитации. При использовании этой методики применяются определенные схемы и типы упражнений, приближенные к естественным

движениям, исходя из того положения, что путем усиления сигналов со стороны проприорецепторов можно улучшить функциональное состояние двигательных центров [7].

Именно за счет максимального возбуждения периферии (экстеро- и проприорецепторов) и различных участков коры головного мозга можно достичь мощной сигнализации в области повреждения. Многократное повторение определенных движений по принципу компенсации приводит к формированию новых двигательных связей или к восстановлению нервной проводимости [6]. Методика способствует интенсификации и увеличению участка двигательного и экстрарецепторного полей, создает оптимальные условия для реактивации возбужденной двигательной функции, восстанавливает нервные связи на различных уровнях центральной нервной системы [3, 7]. Исходя из выше сказанного, представляется весьма актуальным и своевременным внедрение методики проприоцептивной фасилитации в комплексную программу физической реабилитации для восстановления нервных связей, стереотипа движений и способности к целенаправленным действиям тем самым обеспечивая лучшее качество жизни лиц с последствиями острой церебральной недостаточности.

Методы. Работа выполнена на базе клиник неврологии и нейрохирургии Главного военного клинического госпиталя «Ордена Красной Звезды». В исследовании принимали участие 46 пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения и черепно-мозговой травмой. Пациенты были разделены на две группы - контрольную и исследуемую по 23 пациента в каждой как мужского, так и женского пола. В начале и после курса реабилитации все пациенты проходили тестирование по шкале тяжести инсульта Торонто (Toronto Strokescore system) [2]. Контрольная группа занималась по стандартной методике лечебного учреждения, исследуемая – по программе физической реабилитации, усовершенствованной методикой проприоцептивной фасилитации. Достоверность полученных данных определялась по критерию Манна-Уитни.

Результаты исследования. Пациенты обеих групп, поступившие в клинику, имели различной степени выраженности расстройства движений левой или правой половин туловища. Нарушения чувствительности пораженной руки были отмечены у 20 больных из исследуемой группы и 18 из контрольной и ноги соответственно у 11 и 13 пациентов. Афазия была у 9 и 5 пациентов соответственно. Также выявлены нарушения работы высших корковых функций, из них: лобных у 13 человек исследуемой группы и 14 – контрольной, теменных – по 3 в каждой группе. У 4 из обследуемого континента уровень сознания проявлялся в виде сонливости (по 2 пациента в исследуемой и контрольной группе). У остальных пациентов сознание было ясное. Нарушение координации движений имели 21 пациент (91,3%) из исследуемой группы и 23 (100%) – из контрольной. Суммарное значение средних показателей тяжести инсульта у представителей исследуемой и контрольной групп до начала реабилитационных мероприятий различались незначительно (табл.).

Таблица

Средние показатели по шкале тяжести инсульта Торонто пациентов исследуемой и контрольной групп до и после курса реабилитации

		\bar{x}	S
Исследуемая группа	До реабилитации	53,1	26,1
	После реабилитации	30,3	20,3
Контрольная группа	До реабилитации	50,3	30,3
	После реабилитации	38,0	28,3

Полученные результаты достоверны на уровне $p \leq 0.05$.

Согласно полученным суммарным показателям в обеих группах пациенты имели сомнительный прогноз восстановления, поскольку их значения превышали 38 баллов. После

проведения курса реабилитации наблюдалось существенное снижение суммарного среднего значения, что составило в исследуемой группе – $30,3 \pm 20,3$ балла, а в контрольной – $38,0 \pm 28,3$. Дисфункция локомоции, чувствительности, наличие афазии, а также нарушения работы высших корковых функций после проведения восстановительных процедур были выражены в меньшей степени. Так, по сравнению с первичным обследованием, частичная потеря двигательной функции руки в исследуемой группе наблюдалась у 17 пациентов, в контрольной – у 20; ноги – у 17 и 19 соответственно. Средние показатели нарушения чувствительности в конечностях снизились с 11,2 до 3,8 в исследуемой группе и с $14,08 \pm 7,2$ до $6 \pm 6,2$ в контрольной.

Выводы. Стационарный курс комплексной физической реабилитации, усовершенствованный методикой проприоцептивной фасилитации уже в остром периоде, обеспечивает более эффективное восстановление неврологического дефицита, увеличивает активность повседневной жизни деятельности, уменьшает степень социальной дезадаптации и улучшает реабилитационный прогноз больных с цереброваскулярной патологией.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский Б.С. Инсульт – современное состояние проблемы/ Виленский Б.С. // Неврологический журнал, 2008. № 2. С. 4-10.
2. Гуляев Д.В. Шкали в клінічній неврології / Гуляев Д.В., Гуляева М.В. – К., 2009. – 56с.
3. Зозуля Ю.П. Сучасні принципи діагностики та лікуванняг острого порушення мозково-гокровообігу / Ю.П. Зозуля, П.В. Волошин, Т.С. Міщенко // Метод. реком.-К., 2005. -64 с.
4. Міщенко Т. С. Аналіз епідеміології цереброваскулярних хвороб в Україні / Т. С. Міщенко // Судинні захворювання головного мозку. – 2010. – №3.
5. Самосюк И.З. Новые медицинские технологии в клинической и курортной практике:/ И.З. Самосюк, Н.В. Чухраев, В.М. Парамончик, Н.И. Самосюк // Материалы Украинской научно-практической конференции с международным участием. – К., 2001. – С. 43-46.
6. Mathiowetz, V., & Bass Haugen, J. Motor behavior research: Implications for approaches to CNS dysfunction. American Journal of Occupational Therapy,– 1994. P. 733-745
7. Susan S. Adler. PNF in Practice: An Illustrated Guide/ Susan S. Adler, DominiekBeckers, Math Buck – Published 1993 by Springer-Verlag 257 P.

РАЗРАБОТКА НОВОГО ЭРГОГЕННОГО СРЕДСТВА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАНОТЕХНОЛОГИЙ

ВДОВЕНКО Н.В., ИВАНОВА А.М., СМУЛЬСКИЙ В.Л., ХРОБАТЕНКО А.В.

Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта,
 Киев, Украина

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

Киевский национальный торгово-экономический университет,
 Киев, Украина

Аннотация. В статье научно обоснована целесообразность использования нанотехнологий в разработке эргогенных средств для спортсменов. Предложен новый углеводно-белковый пищевой продукт для спортсменов.

Ключевые слова: эргогенные средства, спортсмены, липосомы.

Abstract. Recommended practices for prevention and correction of athletes' iron deficit. Vdovenko N.V., Ivanova A.M., Loshkarova I.A., Osipenko A.A. In this article recommended practices for prevention and correction of athletes' iron deficit were presented. The daily ration with high content of iron was developed. Also some dishes and drinks which can increase iron absorption were offered.

Key word: iron deficit, athletes, food intake.

Введение. Специальные пищевые продукты (эргогенные средства) для спортсменов - это продукты заданной пищевой и энергетической ценности, направленной эффективности, состоящие из набора нутриентов или представленные их отдельными видами, имеющие специфическое влияние, направленное на повышение адаптивных возможностей человека к физическим и нервноэмоциональным нагрузкам, способствуя достижению высоких спортивных результатов. Эти продукты используются в качестве пищевых модулей в зависимости от характера физических нагрузок, вида спорта с учетом фактического потребления питательных веществ и суточных энергозатрат. Они применяются для питания спортсменов во время годового цикла подготовки для регуляции массы тела, водно-солевого обмена, увеличения кратности приема пищи и снижения объема суточных рационов [3]. Однако количество энергии, полученной за счет применения продуктов спортивного питания, не должно превышать 15-25% общей энергетической ценности рациона, а потребление в большом количестве не должно быть длительным [2].

Методы: анализ и обобщение литературных данных об использовании нанотехнологий в разработке эргогенных средств для спортсменов.

Анализ результатов исследования. Выбор специальных продуктов, их комбинаций и схем применения зависит от характера базового питания, цикла подготовки и направленности тренировочного процесса. Специальные продукты, которые применяются для подготовки спортсменов высокой квалификации, должны отвечать следующим требованиям:

- быть эффективными в целевом назначении;
- оказывать общеукрепляющее действие на организм спортсмена (поддержка иммунитета, предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, оптимизация функционирования почек, печени, сердечно-сосудистой системы);
- повышать физическую работоспособность, расширять адаптивные возможности организма спортсменов к физическим нагрузкам;
- ускорять процессы восстановления после физических нагрузок [1, 6].

Использование сложных функциональных композиций в дозировке, имеющее выраженное действие, осложняется избыточным обременением рецептурного состава и ухудшением органолептических показателей, поэтому они часто не сбалансированы по вкусу и аромату составных веществ, что негативно влияет на основной продукт-носитель (наполнитель, напиток и т.п.). В связи с этим, актуальным является использование пищевых нанотехнологий.

Наиболее перспективным направлением использования нанотехнологий в пищевой промышленности является получение продуктов с микрокапсульными ингредиентами. Микрокапсуляция биологически активных веществ позволяет осуществлять их контролируемый транспорт в организме с целью улучшения эффективности и биодоступности веществ, а также повышение безопасности их приложения.

Липосомы - это наночастицы, состоящие из нескольких десятков или даже сотен липидных бислоев, разделенных водными прослойками, имеющие диаметр до 50 мкм (Рис.) [5].

Впервые липосомы были исследованы Bangham A.D. с коллегами в середине 60-х годов XX ст. [7]. В 1974 году Gregoriadis G. предложил помещать внутрь липосом разные вещества для их транспортировки в организме [5]. Основными преимуществами липосом как систем транспорта есть:

- универсальность, то есть способность липосом включать в себя разнообразные биологически активные вещества без любых ограничений относительно их природы и свойств;
- высокая стабильность;
- способность защищать свое содержание от преждевременной деградации;
- возможность целенаправленно доставлять вещества к определенным тканям и клеткам организма, а также внутрь клеточных структур;
- возможность контролировать длительность пребывания липосом и скорость высвобождения веществ в организме [8].

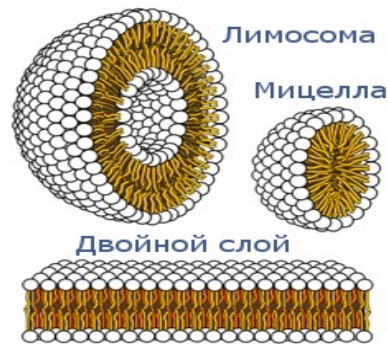


Рис. 1. Структура липосом

Для практического применения липосом чрезвычайно важной является их способность включать в себя и удерживать вещества разной природы. Вещества, помещенные внутрь липосом, надежно защищены от влияния окружающей среды, которая может инактивировать или метаболизировать их еще на этапе хранения или во время потребления. В частности, при пероральном потреблении липосомы способны пройти два активных в биохимическом отношении барьера - кишечник и печень, сохраняя свои биологические свойства [4]. Это пролонгирует действие биологически активных веществ в организме, повышая их эффективность.

Липосомы получают из естественных липидов, потому они нетоксичны, не вызывают нежелательных иммунных реакций, подлежат биологической деградации в организме. За счет тропизма поверхности липосом к поверхности клетки появляется возможность доставлять в эту клетку большее количество веществ. Важно отметить, что если в случае использования мультиламеллярных липосом для транспорта веществ основное внимание было направлено на обеспечение максимизации доставки их в клетки, то с существенным уменьшением их размера появилась возможность внутриклеточного транспорта микрокапсулированных веществ непосредственно к субклеточным структурам [9]. Такой подход в свою очередь способствует повышению эффективности действия биологически активных веществ.

Таким образом, одним из основных направлений исследований современных нанотехнологий есть создание функциональных или многофункциональных систем, с включением в них биологически активных веществ. При этом в первую очередь ставится задание целенаправленной их доставки к тканям и клеткам-мишеней. Липосомы являются перспективными носителями биологически активных веществ для целенаправленной их доставки к определенным тканям и клеткам организма.

Учитывая значительную актуальность и практическую значимость натуральных продуктов, проявляющие эргогенный эффект, особенно в спорте высших достижений, сотрудниками лаборатории эргогенных факторов в спорте Государственного научно-исследовательско-

го института физической культуры и спорта совместно со специалистами кафедры экспертизы продовольственных товаров Киевского национального торгово-экономического университета разработан и клинически апробирован специализированный углеводно-белковый пищевой продукт.

В основу полезной модели положено задание создать пищевой продукт повышенной биологической ценности, направленный на обеспечение организма необходимым количеством макроэргических соединений, а также интенсификацию их внутриклеточного синтеза. Это задание решается путем разработки углеводно-белкового пищевого продукта с учетом потребностей организма в питательных веществах.

Проанализировав литературные данные и приняв во внимание потребности целевой категории потребителей, была разработана рецептура со следующим содержанием компонентов в оптимальном соотношении, а также в допустимых пределах (табл.).

Таблица

Рецептура углеводно-белкового пищевого продукта "Нанолайн. Сила"

Компонент	Массовая доля в продукте, %
Концентрат белков молочной сыворотки	44,0
Глюкоза	25,0
Сахароза	20,0
Креатин моногидрат	2,5
Цитрулина малат	3,0
Минеральный комплекс	4,6
АТФ-липидный комплекс	0,15
Вкусо-ароматическая добавка	0,75
Всего	100,0

Предложенный углеводно-белковый пищевой продукт для спортсменов является безопасным и не содержит веществ, запрещенных Медицинским кодексом Международного олимпийского комитета и Всемирным антидопинговым кодексом.

Выводы. Научно обоснована необходимость использования нанотехнологий в эргогенных средствах для спортсменов. Их использование позволяет не только обеспечить организм человека энергией и пластическими веществами, но и минимизировать негативное влияние на него значительных по объему и интенсивности физических нагрузок, способствуя улучшению результативности тренировочной и соревновательной деятельности. На основании научной и патентной литературы разработан новый углеводно-белковый пищевой продукт для спортсменов с использованием нанотехнологий.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коваль І. В. Дослідження ефективності застосування функціональних продуктів для спортсменів "Енергія спорту", "Імпульс", "Drive" / І. В. Коваль, Н. В. Вдовенко, Л. І. Сеченогова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. Випуск 17. – К.: ДНДІФКС. – 2010. – С. 34-41.
2. Лаптев А. П. Специализированное питание спортсменов / А. П. Лаптев // Теория и практика физической культуры: 1989. – № 11. – С. 20-23
3. Мироедов Р. Ю. Разработка технологии специализированного высокобелкового продукта для питания спортсменов: дис. канд. техн. наук: 05.18.07 / Р. Ю. Мироедов. – М.: МГУПБ, 2008. – 128 с.

4. Романова Л. В. Биохимические и цитохимические критерии в оценке эффективности использования липосомальных лекарственных препаратов при острой экспериментальной печеночной недостаточности, вызванной воздействием четыреххлористого углерода: автореф. дис. канд. биол. наук: 03.00.04 / Л. В. Романова. – Ростов-на-Дону, 2009. – 24 с.
5. Стрекалова О. С. Фосфолипидные наночастицы: получение, характеристика, использование для транспорта лекарств в организме: автореф. дис. канд. биол. наук: 03.01.04 / О.С. Стрекалова. – М., 2010. – 24 с.
6. Технология продуктов спортивного питания / Э. С. Токаев, Р. Ю. Мироедов, Е. А. Некрасов, А. А. Хасанов. – М.: МГУПБ, 2010. – 108 с.
7. Bangham A. D. Negative Staining of Phospholipids and their Structured Modification by Surface Agents as Observed in the Electron Microscope / A. D. Bangham, R.W. Horne // J. Mol. Biol. – 1964. – V. 8. – P. 660–668.
8. Bergstrand N. Liposomes for Drug Delivery - from physic-chemical studies to applications / N. Bergstrand // Department of Physical Chemistry, Uppsala University Sweden. – 2003. –71 p.
9. Torchilin V. P. Recent advances with liposomes as pharmaceutical carriers / V. P. Torchilin // Nature reviews. Drug Discovery. – 2005. – V. 4 – P. 145–160.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ГРЕБЦОВ

ВЛАСОВА С.В.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Аннотация. В работе представлены результаты сравнительного анализа изменения компонентного состава тела спортсменов, занимающихся академической греблей. Мониторинг показателей позволяет адекватно корректировать программу подготовки и сопровождения атлетов и может быть использован как дополнительные критерии в системе отбора спортсменов.

Ключевые слова: академическая гребля, мониторинг, биоимпедансный анализатор, спортсмен, программа подготовки.

Abstract. The paper presents the results of a comparative analysis of the component body's composition changes of rowers. Monitoring of indicators allows to modify the athletes training program and can be used as additional criteria in the sport selection.

Keywords: rowing, monitoring, bioimpedance analyzer, athlete training program.

Введение. Изучение физического развития человека и методы его оценки в настоящее время приобретают особое звучание.

За последние десятилетия значительно изменились морфологические показатели населения Республики Беларусь, что связано с урбанизацией населения и техническим прогрессом, экологией и генетическими особенностями популяции [1, 2].

Современные тенденции физического развития детей и подростков характеризуются снижением темпов акселерации роста и развития, увеличением числа детей с избыточной массой тела и ожирением, астенизацией, грацилизацией, андрогинией, увеличением доли людей с высоким уровнем интеллекта, слабой нервной системой и склонностью к интроверсии, уменьшением широтных и обхватных размеров тела и функциональных показателей [3].

Следует отметить, что постепенно изменяются нормы реакции человека, резервные возможности и система адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды, в том числе к физическим нагрузкам, что в свою очередь влияет на спортивные достижения.

В тоже время эволюция методического обеспечения процесса изучения организма человека прошло впечатляющий путь в направлении скрининговых методик, позволяющих значительно сократить ресурсы на проведение массового мониторинга и оперативно использовать полезную информацию.

Биоимпедансный метод определения компонентного состава тела все шире используется в системе врачебно-педагогического контроля, являясь простым и надежным в реализации [4].

Определение состава тела человека имеет значение в спорте и используется тренерами и спортивными врачами для оптимизации не только тренировочного режима, но и коррекции питания в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Это и определило актуальность проведения нашего исследования сравнительного характера по изучению антропоморфологических параметров молодых спортсменов, занимающихся академической греблей.

Методы: исследование проводилось на базе учебно-медицинского центра и спортивного комплекса ПолесГУ, где принимали участие 30 учащихся спортивного класса лицея ПолесГУ и 10 спортсменов национальной сборной команды Республики Беларусь по гребле академической мужского пола.

Измерения осуществлялись с использованием биоимпедансного анализатора "ABC-01 МЕДАСС", напольных весов и сантиметровой ленты.

В протоколе исследования определялись следующие параметры: основной обмен, фазовый угол, индекс массы тела, жировая и безжировая масса тела, активная клеточная масса и скелетно-мышечная масса и др.

Статистическая обработка данных проводилась в программе STATISTICA v10.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные проведены в табл. 1 и 2. Для оценки динамики показателей за последнее десятилетие следует обозначить данные [5], которые были представлены в печати в 2007 году по результатам исследований НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь (табл. 2).

Анализ результатов исследования показывает динамику компонентного состава тела гребцов-академистов с ростом спортивного мастерства и позволяет проследить эволюцию физического развития спортсменов с целью адекватной коррекции учебно-тренировочного процесса и рациона питания, а также учета факторов индивидуального риска в профилактике патологических состояний.

Выводы. Знание региональных и эволюционных изменений компонентного состава тела спортсменов позволяет адекватно корректировать программу подготовки и сопровождения атлетов.

Оценка показателей компонентного состава тела гребцов может быть использована как дополнительные критерии в системе отбора спортсменов.

Таблица 1.
Сравнительная характеристика показателей компонентного состава тела спортсменов различного уровня

Показатели	Значения показателей лицейстов-спортсменов (без разрядов)			Значения показателей лицейстов-спортсменов (кандидаты в мастера спорта)			Значения показателей спортсменов (мастера спорта)		
	Медиана	25% перцентиль	75% перцентиль	Медиана	25% перцентиль	75% перцентиль	Медиана	25% перцентиль	75% перцентиль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вес, кг	67,0	60,0	70,6	86,5	79,5	91,0	95,2	88,2	99,9
Окружность талии, см	78,0	69,0	81,0	87,3	74,8	93,5	85,5	83,0	88,0
Окружность бедер, см	90,0	52,0	107,0	59,8	56,3	77,0	62,5	59,5	64,5
Соотношение окружности талии к окружности бедер	0,9	0,8	1,4	1,6	1,1	1,6	1,4	1,4	1,4
Фазовый угол, градусы	7,7	6,5	6,6	7,0	6,5	7,3	7,4	6,9	7,7
Жировая масса, кг	24,2	20,2	29,3	12,9	11,8	15,6	18,1	15,8	23,1
Доля жировой массы, %	27,8	23,0	45,1	18,5	16,4	19,7	20,6	16,7	23,8
Активная клеточная масса, кг	38,5	34,2	39,4	38,6	29,8	43,6	45,8	43,6	47,6
Доля активной клеточной массы, %	61,2	56,2	108,0	58,2	56,3	59,7	59,9	58,1	61,3
Скелетно-мышечная масса, кг	31,6	19,3	33,4	37,2	28,8	40,1	42,3	39,4	43,1
Доля скелетно-мышечной массы, %	53,8	53,2	54,1	54,8	52,9	55,9	54,5	53,6	55,5

Таблица 2
Модельные характеристики морфологических показателей высококвалифицированных гребцов-академистов

Показатели	Значения показателей (мастера спорта)	Значения показателей (мастера спорта международного класса)
Рост, м	182,5 ± 0,9	193,69 ± 5,2
Вес, кг	74,55 ± 1,55	91,47 ± 8,93
Обхват груди в спокойном состоянии, см	95,3 ± 1,16	107,3 ± 6,65
Обхват груди при вдохе, см	100,3 ± 1,12	112,39 ± 6,44
Обхват груди при выдохе, см	91,3 ± 1,09	104,22 ± 6,27
Жировая масса, кг	8,13 ± 0,82	14,61 ± 4,73
Доля жировой массы, %	11,0 ± 0,67	15,79 ± 3,85
Скелетно-мышечная масса, кг	33,43 ± 0,66	39,39 ± 3,8
Доля скелетно-мышечной массы, %	39,0 ± 0,3	43,06 ± 1,73

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, А. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина.—М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008.—216 с.
2. Баранов, А.А. Нормативы физического развития, показателей психомоторных и когнитивных функций, умственной работоспособности, школьной адаптации и вегетативной лабильности, деятельности подростков 17-18 лет: Пособие для врачей [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева и др.//М., 2005.—57 с.
3. Бобрищева-Пушкина, Н.Д. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья [Текст] / Н.Д. Бобрищева-Пушкина, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаева, О.Л. Попова // Практика педиатра.—2008.—№ 3.—С. 36-40.
4. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека [Текст]/ Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. —М.: Наука, 2006. —248 с.
5. Прилуцкий, П.М. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов: науч. издание [Текст] / П.М. Прилуцкий и др.; под общ. Ред. П.М. Прилуцкого // Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2007.—232 с.

БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ГАТИЛОВА Г. Д.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрена разработка наиболее эффективных, в том числе, индивидуальных средств и методов спортивной тренировки физической и технической подготовки, построенных на последних достижениях фундаментальной науки в области физиологии и биохимии спорта, спортивной морфологии с опорой на биологические данные системы контроля.

Ключевые слова: спортивная работоспособность, мышечная деятельность, генетика, биохимия.

Abstract. The article describes the development of the most effective, including individual means and methods of sports training, built on the latest achievements of fundamental science in physiology and biochemistry of sport, sport of morphology, based on biological data control system.

Keywords: sports performance, muscle activity, genetics, biochemistry.

Введение. Специалисты Института физкультуры и спорта разных стран изучают состояние сердечнососудистой и центральной нервной системы организма спортсменов, энергетические механизмы, анализируют биохимический состав крови и генетические параметры. Данные, полученные в состоянии покоя, сопоставляются с теми, что фиксируются в момент наибольшей физической активности. Полученная в результате общая картина позволяет сделать вывод, какие факторы и в какую очередь определяют спортивную успешность. На основе этого анализа для каждого спортсмена разрабатываются конкретные рекомендации, следуя которым он может повысить свою работоспособность и максимально использовать ре-

зервы организма [1-16]. Таким образом, можно будет определять, кто в силу природных данных способен достичь успеха в профессиональном спорте, а кому стоит ограничиться физкультурой, чтобы не навредить здоровью. Проведен биохимический контроль в спорте с учётом индивидуальных особенностей спортсменов для совершенствования работоспособности.

Методы: анализ литературных данных за последние годы.

Анализ результатов исследования. Гены - это только программа, заложенная в человеке, а вот как она реализуется, зависит от множества факторов окружающей среды. Исходя из того, что с ними происходит, можно сделать выводы о механизмах, важных для успешного осуществления спортивной деятельности [14]. Очень важна стадия генетического анализа - исследование биохимических параметров спортсменов. Анализ содержания в крови спортсменов тех или иных компонентов в различные периоды их жизни: в период тренировочного процесса, перед ответственными соревнованиями, во время самого соревнования и после него даёт возможность сделать выводы, какие спортивные качества определяются генетической компонентой, а для которых важны и факторы среды. Известно, что генетические особенности в значительной степени определяют возможности спортсмена. Вот лишь несколько примеров исследований на эту тему [12-16]: российские учёные из лаборатории спортивной генетики Санкт-Петербургского НИИ физической культуры провели генеалогический анализ семьи, в которой все представители по мужской линии профессионально занимались футболом. На основании данных этого анализа и генетического тестирования футболистов было сделано предположение, что как минимум три генетических маркера значимы для наследственной предрасположенности к занятиям футболом. Это аллели PPARA C, UCP2 Val и VEGF 634C, влияющие на энергетику мышечной деятельности и обеспечение скелетных мышц и миокарда кислородом; американские учёные определили полиморфизм генов, влияющих на мышечную массу и силу, а также на рельефность мышечных групп. Было установлено, что преимущества в развитии силы и приросте мышечной массы даёт наличие таких аллелей генов: ACTN3 R (высокие сократительные характеристики мышечных волокон, преобладание быстрых мышечных волокон), ACE I (оптимальный сосудистый тонус, возможность увеличения силы семь раз, преобладание быстрых мышечных волокон), AMPD1 C (быстрое пополнение запасов АТФ при выполнении физических нагрузок), AR L (высокая концентрация эндогенного тестостерона в организме), MYF6 C (высокие анаэробные возможности), PGC1A Ser (высокие анаэробные возможности), PPARG Ala (повышенная утилизация инсулина), UCP2 Val (высокая метаболическая эффективность мышечной деятельности). У бодибилдеров также была обнаружена низкая частота генотипа XX по гену ACTN3 по сравнению с популяционными данными, что способствует активному продуцированию в мышечных волокнах белка альфа-актинина, и сокращению мышц; в рамках крупного научного проекта Caudwell Xtreme Everest британские учёные провели генетическое тестирование альпинистов высокой квалификации. Они обследовали 139 человек и выявили различия в генотипе альпинистов, которые успешно преодолели 8000-метровый барьер, и альпинистов, которым это не удалось сделать. Выяснилось, что носители генотипа II (наличие двух длинных копий гена ACE) в среднем достигали 8559 метров, в то время как носители двух коротких копий гена ACE (генотип DD) останавливались в среднем на отметке 8079 метров, причём у 15 спортсменов, которые достигли высоты более 8000 метров без запаса кислорода, учёные вообще не обнаружили генотипа DD. Ген кодирует фермент ACE превращения ангиотензина, протеинового гормона, который вырабатывается почками и принимает участие, в частности, в нормализации артериального давления [15]; американские генетики под руководством Брюса Шпигельмана вырастили трансгенных мышей с универсальной склонностью к физическим нагрузкам: они способны пробегать значительно более длинные дистанции и с

более высокой средней скоростью, чем обычные мышцы. Результаты исследования, опубликованные в журнале *Cell Metabolism*, показали, что практически во всех скелетных мышцах трансгенных мышей произошла тотальная трансформация мышечных волокон в волокна IIX типа. Последние принято считать самыми «быстрыми» и резистентными к утомлению [16].

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье спортсмена. Применение физической силы, фармакологических средств позволяет повышать работоспособность и способность к быстрому восстановлению ресурсов организма спортсмена после экстремальной нагрузки. Неграмотное же использование этих приемов может оказаться малоэффективным или отрицательно повлиять на здоровье спортсмена. Стратегия использования ресурсов спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей должна быть ориентирована на наиболее важный старт года [2, 9]. Среди основных факторов, ограничивающих спортивную работоспособность, выделяют: биоэнергетические (анаэробные и аэробные) возможности спортсмена; нейромышечные (мышечная сила и техника выполнения упражнений); психологические (мотивация и тактика ведения спортивного соревнования). Наличие методов исследования (биохимических и физиологических) - неременное условие установления фактора, лимитирующего работоспособность [6]. Например, определение показателей глюкозы, мочевины, лактата и т.п., широко используется в клинической и спортивной медицине. Нарушение процессов адаптации к физическим нагрузкам со стороны крови может сопровождаться появлением жалоб, связанных с функциональными расстройствами внутренних органов. Сохранение параметров красной крови гарантирует оптимальное функционирование всей системы кислородного транспорта. При исследовании показателей красной крови ориентируются на уровень гемоглобина, количество эритроцитов, ретикулоцитов, гематокрит, железо сыворотки, а также возраст эритроцитов. Количество эритроцитов в крови и содержание гемоглобина в них зависят от вида спорта, разряда (спортивных достижений), уровня тренированности, места проживания и пола спортсмена [1-10]. Учет резервов системы красной крови позволяет адаптировать организм спортсмена к длительным, интенсивным нагрузкам, поддерживать оптимальное функционирование всей системы кислородного транспорта. Подробно процессам метаболизма и новым современным взглядам на биохимию крови в спорте посвятили свою новую книгу Donal MacLagen и соавторы [13]. Показатели метаболизма являются неоценимыми информативными показателями для спортсменов в плане того, как осуществлять режим, интенсивность, продолжительность тренировки, а также помогают оценить, как состояние подготовки и состояние питания могут повлиять на регулирование топливно-энергетических путей, а главное, необходимо применить это понимание в области разработки учебных программ в области питания и максимально спортивных результатов. Обоснование типов адаптации в спорте обусловлено спецификой метаболических процессов [11, 12]. При дозированной стандартной физической нагрузке "спринтерский" тип адаптации характеризовался преобладанием анаэробно-гликолитического обмена, "стайерский" - преобладанием аэробного обмена, смешанный - способностью проявления ранее названных типов обмена в равных долях. Следует отметить, что характер приспособительных биологических реакций (пульс, артериальное давление, степень созревания биосистемы, темпы приспособления и т.д.) в пределах типов был неоднозначен. Различные адаптации были обнаружены также при занятиях циклическими и ациклическими видами спорта [11].

Выводы. Обобщая вышеизложенное, можно сделать предположение, что тренировочное воздействие не может изменить типы биологических реакций, которые генетически обусловлены. Спортивный результат конкретного спортсмена как интегральный показатель,

состоящий из: состояния здоровья; одарённости от природы тем качеством, которое наиболее необходимо для данного вида спорта и специализации; скорости протекания психических процессов, устойчивости к стрессу нагрузок; методики (и условий) тренировок; качества жизни спортсмена от момента рождения и до завершения спортивной карьеры. Определение факторов, лимитирующих работоспособность, изучение заболеваемости и травматизма в процессе многолетней спортивной тренировки, представляется перспективным направлением как в плане разработки профилактики патологических состояний, так и для продолжения спортивного долголетия и прогнозирования достижения рекордных показателей в спорте [14].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бин А. Спортивные добавки / А. Бин// Мурманск: Тулома, 2011.- 144 с.
2. Буланов Ю.Б. Питание мышц / Ю.Б. Буланов// Тверь: 2004. – 258с.
3. Колеман Э. Питание для выносливости / Э.Колеман // Мурманск: Тулома, 2005.-192 с.
4. Михайлов С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов // М: Советский спорт, 2004. – 220 с.
5. Павлов С. Е. Тестирование в спорте. Оценка уровня тренированности – традиции и реальность / С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова // В сб.: “Спортивно-медицинская наука и практика на пороге XXI века”. – М., 2000. – С. 129.
6. Сейфулла Р. Д. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р. Д.Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе и др. // М.: Литтера, 2003. – 320 с.
7. Слимейкер Р. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость/перевод с английского Батдаловой Э./ Р.Слимейкер, Р.Браунинг// Мурманск: Тулома, 2007. – 233 с.
8. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г Бауэр // Советский спорт, 2005. - 232 с.
9. Кулиненков О. С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О. С. Кулиненков // Советский спорт, 2008.-76 с.
10. Харитонов Л.Г. Комплексное исследования процессов адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам / Л.Г. Харитонов// Теория и практика физической культуры. - М: РГАФК. - 1996. - №12. – С. 30-35.
11. Харитонов Л.Г. Типы адаптации в спорте / Л.Г. Харитонов // Омск, 1991.-200 с.
12. Birch K. Sport and exercise physiology / K. Birch, D. MacLaren, K. George // Garland Science, 2005 – 219 p.
13. Maclaren D. Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism / D. Maclaren, J. Morton // John Wiley and Sons, 2011 – 264 p.
14. William J. K. The endocrine system in sports and exercise / J. K. William, A. D. Rogol // Wiley-Blackwell, 2005 – 630 p.
15. Wilmore Jack H. Physiology of sport and exercise / Wilmore Jack H., Costill David L., Kenney W. Larry // - Human Kinetics, 2008 – 574 p.
16. Viru A. A. Biochemical monitoring of sport training / A. A. Viru, M. Viru // CRC Press, 2001. – p. 283.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОЗДАНИЯ БАЗОВОЙ МОДЕЛИ ЭЛИТНОГО ФУТБОЛИСТА

ГРИГОРЯН С.В., ШАЛДЖЯН А.Л., СААРЯН А.В.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. Полученные данные позволили создать относительно полный «вегетативный портрет» спортсмена в условиях конкретной соревновательной деятельности как на этапе долговременной адаптации к физической нагрузке, так и у новичков. Предложенная модель может служить для количественной и визуальной оценки состояния тренированности и уровня спортивного мастерства, а также для суждения о возможностях спортсмена и прогностики роста его результативности. Модель дает возможность выявления внутренних связей между разноплановыми параметрами и помогает обнаружить слабые звенья в подготовке спортсмена не на уровне отдельных симптомов, а на уровне целых функциональных систем.

Ключевые слова: моделирование в спорте, теория спортивной тренировки, элитные футболисты.

Abstract. The obtained data allowed to establish a relatively complete "vegetative image" of athlete in a particular competitive activity both during long-term adaptation to physical loading and beginners. The proposed model can be used to quantify and visual assessment of the fitness and sports skills, as well as to judge the capabilities of the athlete and prognostics increase its effectiveness. The model makes it possible to identify internal connections between diverse parameters and helps to detect weak sides of the preparation of an athlete not just at the level of individual symptoms, but at the level of entire functional systems.

Keywords: modeling in sports, the theory of sports training, elite players.

Введение. Методология разработки инновационных спортивно-педагогических технологий требует создания умозрительных (концептуальных) и компьютерных математических моделей организма человека, на основе которых проектируются средства и методы физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Среди методик, обеспечивающих индивидуальный подход, определенное значение приобретают модельные характеристики спортсменов [7]. Практика использования модельных характеристик спортсменов показала их высокую эффективность при решении задач спорта высших достижений и оздоровительной физической культуры [3].

Существующая в настоящее время система научного обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов предусматривает следующие формы работы: прогнозирование спортивного результата, необходимого для достижения успеха на различных этапах подготовки; анализ и моделирование различных сторон подготовленности спортсмена; моделирование соревновательной деятельности спортсмена; программирование спортивной тренировки, направленной на достижение запланированного результата.

Работа по каждому из этих разделов складывается из контроля за состоянием спортсмена, который в общем виде представляет собой проверку соответствия различных сторон его подготовленности уровню нагрузок, и разработки новых методов тренировки, восстановления и способов контроля за их воздействием на организм спортсмена [1, 2, 4, 5, 8-14].

Методы. Исследование проводилось на компьютеризированном аппаратно-программном комплексе «Диамант-РКСМ», для исследования кардио-респираторной системы, состава массы тела и гидратации тканей организма человека методом регистрации интегральной реографии тела (ИРГТ), позволяющим определять состояние системы кровообращения и ды-

хания на основании измерения следующих показателей: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), ударный объем крови (УОК), минутный объем кровотока (МОК), частота дыхания (ЧД), дыхательный объем (ДО), максимальная вентиляция легких (МВЛ), минутный объем дыхания (МОД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный показатель (ЖиП = МОД/МВЛ). При проведении исследования ИРГТ автоматически рассчитываются также следующие показатели: коэффициент резерва (КР), коэффициент дыхательных изменений ударного объема крови (КДИ), показатель напряженности дыхания (ПНД) и показатель гемодинамической обеспеченности (ПГО) [4]. В те же сроки у спортсменов определялись ряд биохимических показателей: рН крови и мочи, мочевины, глюкоза, молочная кислота.

Исследованию подверглись высококвалифицированные футболисты в возрасте 23-27 лет, всего 91 спортсмен, игроки взрослых команд мастеров высшей лиги чемпионата Армении. Часть участников эксперимента являются членами сборной команды страны и имеют опыт международных игр.

Результаты и их обсуждение. Получаемые методом интегральной реографии данные, а также разработанные на его основе показатели и система их оценок, позволяют не только проанализировать изменения в деятельности системы кровообращения и аппарата дыхания, но и количественно охарактеризовать степень взаимодействия между ними, что, по нашему мнению, более полно отражает актуальное состояние спортсмена, чем отдельные показатели по системам.

Преимущества обследования состояний по значениям ряда параллельно регистрируемых показателей в наших исследованиях были реализованы в разной степени в зависимости от способа и выбора их использования. Число выбираемых показателей в общем виде определялось принципом необходимости и достаточности для представительного выражения данной функциональной системы в конкретном ее состоянии.

Полученные данные позволили создать относительно полный «вегетативный портрет» спортсмена в условиях конкретной соревновательной деятельности как на этапе долговременной адаптации к физической нагрузке так и у новичков.

Поиски наиболее информативного физиологического показателя (показателей) не дали положительного результата. Мы провели сравнительный анализ всех определяемых показателей основных систем организма с параметрами игровой деятельности спортсменов и не обнаружили достаточно прочной связи между ними – реальная практика спортивной деятельности не укладывалась в рамки корреляционных зависимостей.

Проведя анализ материала, двухлетних наблюдений мы смогли выявить показатели, имеющие значительную вариабельность и определенную закономерную динамику в различных возрастных группах, а также в различные периоды игрового сезона. Были выявлены также мало изменяемые параметры. Удалось выявить наиболее оптимальное сочетание показателей различных систем организма, соответствующее его наилучшему функциональному состоянию. Иными словами мы попытались создать модельную характеристику футболиста высокого класса.

Однако при сравнении актуального функционального состояния спортсменов с результативностью их игры (точнее было бы в случае с футболом говорить о «полезности» игрока, или о высокой или низкой степени его содействия достижению победы) мы пришли к парадоксальному выводу. А именно, нет никакого достоверного соответствия между высоким функциональным состоянием организма спортсмена и высоким уровнем его игрового мастерства. Но определенную закономерность нам выявить все же удалось: доминирующее влияние на успешную деятельность оказывают свойства, имеющие наибольшее число связей между собой, а отнюдь не их выраженность. Сопоставление изменяемых показателей с внеш-

ними критериями успешности соревновательной и тестируемой результативности, своеобразием приспособительных реакций и устойчивостью мотивации привело к выводу о возможности прогностики роста достижений в спортивной деятельности. В этой связи вряд ли правомерно не принимать в расчет или совсем отвергать количественный подход к изучению понятия спортивного мастерства.

Отобранные 10-20 наиболее профессионально значимых адаптационных качеств и свойств организма могут достаточно объективно отражать уровень развития тренированности и уровень мастерства спортсмена, что подтверждено результатами многолетних исследований. Количественное измерение этих уровней является методологической основой нормирования нагрузок при занятиях спортом. Созданные на их основе функциональные профили могут служить основой для создания модели элитного спортсмена с высоким уровнем спортивного мастерства.

Выводы. Напряженная соревновательная и тренировочная деятельность спортсмена осуществляется на основе формирования интегрированной функциональной системы, включающей как специфические исполнительные компоненты, так и неспецифические функции обеспечения.

При исследовании любой интегральной функции организма спортсмена, обеспечивающей адекватную переносимость физической нагрузки можно обнаружить, что одинаковая эффективность деятельности может быть достигнута за счет различной степени вовлечения составляющих ее компонентов. Это показано в наших исследованиях на примере исследования деятельности сердца и внешнего дыхания при мышечной работе.

Одинаковое увеличение МОК регистрируется в различных возрастных группах и на разных этапах подготовки и выступлений, но при различном сочетании ЧСС и УО. Одинаковое увеличение объема легочной вентиляции наблюдается при разных сочетаниях частоты и глубины дыхания.

Следовательно, программирование одной и той же производительности работы один и тот же эффект достигаются неодинаковой вегетативной поддержкой и разным сочетанием отдельных составляющих общей вегетативной реакции. Определение и должная оценка этих промежуточных показателей в условиях покоя и при физической нагрузке дает возможность объективного суждения о функциональном состоянии спортсмена, о слабых звеньях в системе поддержания гомеостаза организма и путях совершенствования функций основных эф- фекторов.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что образовательный уровень тренера сегодня не может ограничиваться исключительно педагогическими знаниями, тем более что объектом его деятельности является человек в своем сложном взаимоотношении со средой. Открытие закономерностей системной организации целенаправленных поведенческих актов позволило по-новому взглянуть на процесс обучения в спортивных играх, сделать работу тренера более целенаправленной и разработать новые пути совершенствования мастерства футболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсаямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 10. С 27-33.
2. Барахсанова Е.А., Барахсанов В.П. Мониторинг исследования тестовых заданий на основе применения коэффициентов связи и корреляционной матрицы // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 3. - С. 58-59.

3. Баталов А.Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта (статья вторая) // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 2. - С. 8-13.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 180 с.
5. Граевская Н.Д., Долматова Д.И., Калугина Г.Е. и др. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1995, № 2, с. 11-15.
6. Куликов Л.М., Медведева Г.Е., Рыбаков В.В. Направления развития теории и технологий индивидуализации многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура и спорт на рубеже веков: Материалы междунар. научно - практ. конф. - Уфа: УГАТУ, 1999, с. 86-90.
7. Набатникова М.Я. Теоретические аспекты исследований системы подготовки юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры 1980, № 4, с. 21.
8. Нистратов Е.Д. Оценка тренировочных нагрузок футболистов 16-17 лет по физиологическим показателям // Футбол: Ежегодник. М., 1981, с. 60-63.
9. Ткачук В.Г., Радзиевский А.Р. Физиологический контроль тренированности // Морфо-функциональные, физиологические и биохимические основы совершенствования тренировочного процесса. Тематический сборник научных трудов. Киев, КГИФК. 1980, с. 42-58.
10. Daniel G. Carey, Julie M. Hughes, Robert L. Raymond, German J. Pliego The respiratory rate as a marker for the ventilatory threshold: comparison to other ventilatory parameters. *J. Exer. Physiol.* 2005; 8(2), p. 30-38.
11. Heyward V.H., Wagner D.R. Applied body composition assessment. Illinois: Human Kinetics. Publications, 2004; 87-98.
12. Miljkovic Z., Jerkovic S., Simenc Z. Evaluation of a model of monitoring individual and team performance during attack in competitive soccer game, *Kinesiology*, 2002, 1, 73-85.
13. Shepard R. J. Biology and medicine of soccer: An update. *J Sports Sci* 1999; 17: 757-786.
14. Tumilty D. Protocols for the Physiological assessment of male and female soccer players. In "Physiological Tests for Elite Athletes", Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ОДАРЕННОСТИ И ТАЛАНТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГУБА В.П.

Смоленский гуманитарный университет, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлен материал многолетних научных исследований, посвященный изучению проблемы определения одаренности и таланта к занятиям различными видами спорта. Рассматриваются вопросы генетической и психофизиологической диагностики способностей детей к различным видам спорта, которые обеспечивают спортсмену успешное участие в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, одаренность, талант, способности, психофизиология, генетика.

Abstract. The material of long-term scientific researches devoted to studying of a problem of determination of endowments and talent for occupations by different types of sport is presented in

article. Questions of genetic and psychophysiological diagnostics of abilities of children to different types of sport, which provide to the athlete successful participation in competitive activity, are considered.

Key words: sports activity, endowments, talent, abilities, psychophysiology, genetics.

Введение. Талант и одаренность-актуальность выявления этих понятий по отношению к индивидууму, как в спорте, так и в любой другой сфере деятельности очевидна [3, 7, 14, 15, 16]. Поиск одаренных и способных детей к спортивной деятельности является одним из наиболее приоритетных направлений развития современной отечественной науки в междисциплинарных областях, основу в которых составляют педагогика, психология и медицина [5, 6, 10, 11, 18].

Определить спортивные способности у детей весьма успешно пытаются педагоги и тренеры. Тем не менее, сложность при выборе начальной специализации не позволяют добиться высоких показателей соответствия ребенка выбранному виду спорта. «На глазок» это не всегда можно сразу разглядеть. Поэтому специалисты ищут объективные, надёжные индикаторы одарённости детей в том или ином виде спорта, в котором они могли бы добиться наибольшего успеха.

На практике педагоги говорят не об одаренности, а о способностях писал Б.М. Теплов [17], просто потому, что нет инструмента измерения одаренности. Есть восторг перед отдельными людьми, проявляющими в раннем возрасте чудеса умений в той или иной области. Способности же можно измерить. **Считается, что в понятии «способность» заключается два значимых аспекта:**

- способности — это индивидуальные характеристики, которые отличают одного ребенка от другого;
- способность не сводится к знаниям, навыкам или умениям, уже выработанным у данного человека, а предполагает некий потенциал, который ему предстоит обнаружить.

Таким образом, под одаренностью мы можем понимать уровень развития каких-либо способностей. Человек бывает необычайно одарен, например, быстрый или сильный вообще не может выполнить упражнение на выносливость.

Одаренность - это качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или другой деятельности. Следует подчеркнуть, что *одаренность обеспечивает* не успех в какой-либо деятельности, а только возможность его достижения [1, 2, 4, 8, 9, 12, 13].

Методы и организация исследования. В последние годы, для определения способных и одаренных детей для занятий различными видами спорта, специалисты все больше уделяют внимания изучению междисциплинарных связей в основу ставя генетический и психофизиологический потенциал ребенка, который позволяет определить вклад наследственных факторов в развитие и спрогнозировать проявление наиболее значимых способностей.

Исследования, проводимые автором, его аспирантами и докторантами на протяжении 30 последних лет в спортивных академиях, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР г. Москвы, Брянска, Тулы, Смоленска, Минска и других городов позволили установить эффективность системы выявления спортивного соответствия индивида выбранному виду спорта или предложить другой, исходя из его морфобиомеханического соответствия тем двигательным действиям, которые определяют специфику данного вида.

Согласно современным положениям генетики, считается, что в основе индивидуальных различий тех или иных качеств лежат особенности структуры ДНК конкретного ребенка, а также его психофизиологические способности. Расшифровка структуры гена и психофизио-

логических способностей дает возможность установить внешние различия у группы детей и определить их предрасположенность к спортивной специализации.

Подчеркивая значимость диагностики для определения генетической и психофизиологической предрасположенности к видам спортивной деятельности на раннем этапе развития ребенка необходимо обратить внимание на то, что она также обеспечивает адекватный выбор типа физических и психологических нагрузок, которые в дальнейшем позволяют добиться больших успехов в спортивной деятельности.

В спортивной деятельности требуется проявление высокого уровня психофизиологических способностей, которые обеспечивают эффективное выполнение двигательных операций. Для оценки психофизиологических способностей применялся, на наш взгляд, наиболее передовой способ оценки полноценного зрительно-моторного анализатора комплекса «Психотест» производства компании «Нейрософт».

С помощью него оценивалась простая зрительно-моторная реакция, реакция выбора, реакция различения.

Результаты исследования. В процессе исследования установлено, что у юных футболистов и спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале) показатели времени реакции составляют $209,16 \pm 9,4$ м/с, что соответствует средней скорости сенсомоторной реакции. Для юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта предпочтительно выполнение тестов с высокой или средней скоростью зрительно-моторной реакцией, низким значением среднеквадратичного отклонения, высокой устойчивостью реакции и уровнем функциональных возможностей.

Для многих психологических качеств, существует сенситивный период, которым является дошкольный возраст развития ребенка. Понятие «сенситивный период» предполагает необходимость специфических факторов, без которых невозможно развитие той или иной психологической функции, формирующейся в этот ограниченный временной период.

Для определения предрасположенности к спортивной деятельности мы отобрали и изучили ведущие гены (PPARA, 5HTT, 5HT2A, COMT), которые позволяют выделить генотип и тем самым спрогнозировать индивидуальные способности ребенка по выбору вида спорта.

При генетическом анализе юных талантливых футболистов в возрасте 10-12 лет академии «Спартак» (г. Москва), были установлены некоторые закономерности распределения полиморфизмов ведущих генов. Отмечено, что у юных футболистов наблюдается преобладание носителей С-аллели гена PPARA, что объясняется необходимостью высоких скоростных возможностей.

Исследованная группа физически талантливых детей имела различной выраженности доминирование (более 50%) D-аллеля гена ACE. Это ассоциируется с развитием быстроты, силы, преобладанием быстрых мышечных волокон, высокими значениями анаэробной работоспособности, высоким уровнем агрессии и холерическим темпераментом. Данные качества, как физические, так и психологические способствуют высокой адаптационной готовности организма, оптимальным показателям работоспособности и ритма движения при соревновательных нагрузках у футболистов.

Восприятие ритма также невозможно при пассивном наблюдении. В восприятии ритма участвует мускулатура всего тела, а не только связок. Иными словами, восприятие ритма — «всегда процесс слуходвигательный», хотя люди не осознают этих двигательных реакций. Попытки подавить моторные реакции или приводят к возникновению таких же реакций в других органах или влекут за собой прекращение ритмического переживания. Нельзя просто «слышать ритм». Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его «сопроводит», «создает».

При анализе полиморфизмов генов 5НТТ, 5НТ2А, СОМТ, являющихся маркерами устойчивости к физическим и психическим нагрузкам, установлено, что талантливые юные футболисты являлись в большей степени носителями аллели S. Для них в условиях интенсивных физических и психических нагрузок характерны более высокие скорости простой и сложной реакции, но меньшая устойчивость, предрасположенность к развитию скоростных качеств.

При оценке распределения генотипов гена 5НТ2А, отмечено, что среди 20% ($p < 0,05$) талантливых футболистов встречаются варианты аллелью С, более адаптированных к ампула, требующих качеств выносливости, с низкой агрессией, высокой психологической адаптацией к длительным физическим нагрузкам.

Значительная часть юных футболистов (60%; $p < 0,05$) предрасположена к развитию скоростных качеств. Это состояние гена наиболее предпочтительно для отбора в игровые виды спорта, поскольку они характеризуются средним состоянием устойчивости скорости реакции, умеренной психологической адаптацией к физическим нагрузкам.

Выводы. В результате проведенных исследований, предложены варианты типов индивидов, наиболее благоприятных для развития таланта в спортивной деятельности.

Безусловно, генетическая и психофизиологическая диагностика, осуществляя межпредметные связи предполагает максимально возможное благоприятное сочетание средовых социальных факторов, ввиду того, что любой тип – это лишь алгоритм, по которому выстраивается формирование признаков и качеств человека. Однако если в комплексе прогнозирование таланта лежит учет наследственности, ожидание максимально возможного результата будет более вероятным и оптимально последовательным.

Проведенные исследования и анализ научной литературы позволил выделить некоторые необходимые, на наш взгляд, элементы поддержки одаренного ребенка: формирование безопасной привязанности занимающихся к виду деятельности; обеспечение насыщенной окружающей среды, возможность самостоятельно выбирать род занятий, простор для действий; эмоционально-комфортные отношения и поддержка при формировании умений, выбранных индивидуумом; предоставление автономии через раннее обучение простейшим специальным навыкам, возможностью самостоятельно решать сложные задачи; предоставление возможности исследовать и изучать, формирование и поддержка исследовательской мотивации; выбор учебного или тренировочного заведения, в котором есть профессионалы, работающие на уровне международных стандартов; выбор профессионала для руководства с высокими личностными качествами.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьева Т.И. Методологический аспект способностей / Т.И. Артемьева. – М.: Наука, 1977. – 184 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей / Л.А. Венгер. – М.: Знание, 1973. – 96 с.
3. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры, 2000. - №9. – С. 28.
4. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентации в различные виды спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Губа. – М., 1997. – 48 с.
5. Губа В.П. Индивидуальные и групповые особенности детей: методические рекомендации / В.П. Губа. – Смоленск, 1989. – 48 с.

6. Губа В.П. Межпредметные основы выявления способностей индивида в культурно-образовательном пространстве / В.П. Губа // Известия российской академии образования. – М., 2014. - №4. – С. 114-125.
7. Губа В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта / В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1999. - №3-4. – С. 21.
8. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: монография / В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 224 с.
9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
10. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основы ранней ориентации в спорте: монография / В.П. Губа. – М.: Олимппресс, 2007. – 156 с.
11. Губа В.П. Талант и "критические точки" генотипа / В. Губа // Наука и жизнь, 2013. - №9. - С. 33.
12. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 306 с.
13. Губа В.П. Управление резервными возможностями человека: учебное пособие / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спортивная книга, 2011. – 170 с.
14. Губа В.П. Что может Ваш ребенок? / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 1991. – 38 с.
15. Леонтьев А.Н. О формировании способностей / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1960. - №1. – С. 13-21.
16. Седов А. Биология одаренности / А. Седов, А. Пентин // Лицейское и гимназическое образование. – 2002. - №2. – С. 41-50.
17. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М., 1961. – 536 с.
18. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии или реальность / В.С. Юшкевич. – М.: Просвещение, 1996. – 136 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

ДАВИДЕНКО Е.В., ЯЦКО М.В.

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина**

Аннотация. Изучение энергетической стоимости утренней гимнастики для студентов ВУЗа гуманитарного профиля, для повышения их мотивации к использованию этой формы занятий физическими упражнениями в режиме своей жизнедеятельности, как определённый энергетический вклад в суточную двигательную активность.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, утренняя гимнастика, суточные энергозатраты, калорийная стоимость, энергетический вклад.

Abstract. The study of the energy cost of morning exercises for students of the university humanities, to increase their motivation to use this form of exercise in their mode of life, as certain energy contribution to daily physical activity.

Keywords: physical activity of students, morning exercises, daily energy consumption, caloric value, energy contribution.

Введение. Существующая в современном обществе социально-экономическая напряженность, негативно влияет на все сферы жизни общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека [2].

В настоящее время уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи характеризуется как низкий, не отвечающий современным требованиям к учебной, производственной, бытовой и другим видам деятельности человека [Долженко Л.П. 2014, Доцеко Ю. 2013, Семененко В.П. 2014, Щанкин А.А. 2011., и др.].

Овладение профессиональными знаниями и умениями требуют от студента рационального расходования свободного времени для снятия умственного утомления и укрепления здоровья. Ему необходимо не только поддерживать, но и систематически улучшать общую и особенно умственную работоспособность. Основами специальных физкультурных занятий, организационно-методических умений и навыков по физкультурно-спортивной работе каждый студент должен овладеть в процессе обучения в ВУЗе [2]. Недостаток мышечной активности во время учебы, на производстве и в быту, а также при передвижениях, отрицательным образом влияет на физиологические функции организма [1,2]. Оптимальный уровень двигательной активности сопровождается преимущественным развитием способностей, обеспечивая нормальную жизнедеятельность; Недостаточный или минимальный её уровень вызывает дисгармонию в функционировании основных систем организма [1].

В здоровом образе жизни студентов использование физических упражнений в разнообразных самостоятельных и специально организованных формах занятий может способствовать улучшению работоспособности, поддержанию и улучшению здоровья и снижению дефицита суточной двигательной активности.

Методы: педагогическое наблюдение, пульсометрия.

Результаты исследований и их обсуждение. В исследованиях приняли участие 15 студенток 1-го курса Винницкого государственного педагогического университета им. М. Коцюбинского, факультетов гуманитарного профиля, которые в режиме своей повседневной жизни выполняли утреннюю гимнастику.

Содержание комплексов и дозирование нагрузок зависело от самооценки состояния здоровья, настроения, уровня физической подготовленности.

Оценивались данные пульсометра НВ800М: ЧССисх., ЧССср., а так же, калорическая стоимость каждого из комплексов. Значения ЧССср. при выполнении комплексов утренней гимнастики у большинства студенток составили 136,2 уд/мин., что соответствовало данным, рекомендованным специальной литературой [2,3]. Такие значения ЧСС во время выполнения комплекса утренней гимнастики способствуют сокращению периода вработываемости в учебном труде и стимулируют период высокой работоспособности [2]. В наших исследованиях, у студенток с высоким уровнем ЧСС исх. (105-109 уд/мин.), при почти одинаковой продолжительности комплекса, но разном его содержании, ЧССмакс. достигали 207-228 уд/мин., что могло быть следствием низкого уровня физического здоровья, физической подготовленности или необоснованно высокой интенсивности (или темпа) выполнения упражнений в комплексе. У студенток с ЧССисх. От 73 до 85 уд/мин. Значения ЧССмакс. в комплексе находились в диапазоне 132-176 уд/мин., что мы расценивали, как достаточно высокий уровень физической подготовленности. По данным пульсометра НВ800М энергетическая стоимость комплексов утренней гимнастики наших испытуемых находилась в диапазоне 167-214,2 ккал. Исключение составляли студентки с высоким ЧССисх. (105-109 уд/мин.), диапазон калорийности их комплексов утренней гимнастики составлял 224,6-233ккал.

Таким образом, энергетическая стоимость утренней гимнастики (хотя и разная для наших испытуемых) вносит определённый вклад в суточную двигательную активность студенток. В режиме здорового образа жизни даже такая малая форма самостоятельных занятий

физическими упражнениями, как утренняя гимнастика, помогает снижению дефицита двигательной активности. Использование в режиме жизни других форм самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом существенно влияет на состояние здоровья и физическую подготовленность студентов[1]. Физическая нагрузка, необходимая для выполнения должных норм двигательной активности, может обеспечиваться в разных формах самостоятельных занятий физическими упражнениями. У студентов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом вырабатывается определённый стереотип режима дня, они в большей мере коммуникабельны, готовы к содружеству, радуются социальному признанию, им в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность [3].

Дальнейшие исследования будут посвящены изучению влияния разных форм организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, в режиме жизни студентов, на уровень их здоровья и физической подготовленности.

Выводы. Комплекс ежедневно выполняемой утренней гимнастики позволяет не только ускорить вработываемость организма студенток к учебной работе, но и повысит их суточную двигательную активность. Даже такая малая форма самостоятельных занятий, как утренняя гимнастика, имеет значение для здорового образа жизни, а использование других форм самостоятельных занятий физической культурой и спортом будет в большей мере способствовать укреплению здоровья и повышению физической подготовленности студенческой молодёжи.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04. - Санкт-Петербург. - 2012. - 20 с.;
2. Ильинич В. М. Физическая культура студента. М.; Гардарики, 2001.;
3. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л, Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов. Волгоград; Изд.-во ВолГУ, 2002.

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ И СТРУКТУРНО - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЦА

ДЬЯКОВ В.Г.¹, КОНОТОВСКОЕ П.Ю.², САМУСЕВ Р.П.², ЦАРАПКИН Л.В.³

¹ФБГОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет

²ФБГОУ ВПО Волгоградский государственный академия физической культуры

³ФБГОУ ВПО Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет, Волгоград, Россия

Аннотация: В исследовании выявлены заметные изменения диастолических и систолических размеров левого желудочка сердца и некоторых его функциональных показателей, а также задней стенки сердца в связи со специализацией спортсменов и их половыми особенностями.

Ключевые слова: сердце, левый желудочек, большой круг кровообращения.

Abstract: The research analyses distinct change of diastolic and systolic left ventricular dimensions and functional characteristics, as well as its back wall due to the specialization of athletes and their gender characteristics.

Keywords: heart, the left ventricle, systemic circulation.

Введение. Спортивные и тренировочные нагрузки оказывают существенное влияние на морфофункциональные возможности аппарата кровообращения и, в частности, сердца, а также на полноценность механизмов его регуляции [3].

В то же время физическая работоспособность организма спортсмена в значительной мере определяется возможностями его сердечно - сосудистой системы.

Таким образом, изучение воздействия занятий спортом на структурно – функциональное состояние сердца у спортсменов различной специализации имеет существенную теоретическую (определение путей адаптации сердца к физическим нагрузкам) и практическую (диагностика состояния сердца спортсменов и выявление ранних признаков его нарушений) значимость [2]. Однако, литературные данные касающиеся оценки морфофункциональных показателей адаптации сердца, у спортсменов разного пола весьма разноречивы [1,2,4,5].

Изучены некоторые морфофункциональные показатели адаптации левого желудочка сердца к физическим нагрузкам у спортсменов Волгоградской области различной специализации и пола.

Методы: регистрация эхокардиометрических параметров [7] осуществлялась на базе научно – исследовательской лаборатории кафедры анатомии и физиологии ВГАФК у спортсменов Волгоградской области различной специализации, обоего пола, с помощью портативного ультразвукового диагностического устройства Mindray DP- 6800.

Всего обследовано 162 человек, из них 112 - спортсмены (юноши и девушки) по специализациям: спортивные игры, тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика и акробатика, а так же группа контроля - 50 студентов ВГАФК, регулярно спортом не занимавшихся.

Изучались следующие морфофункциональные характеристики сердца: конечно-диастолический размер левого желудочка (см), конечно-систолический размер левого желудочка (см), задняя стенка левого желудочка (срединный размер) (см), конечно-диастолический объем (КДО) (мл), конечно-систолический объем (КСО) (мл), ударный объем (УО) (мл) сердца.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты исследования, в группе контроля конечно-диастолический размер левого желудочка составил $4,90 \pm 0,1$ см, конечно-систолический размер $3,10 \pm 0,10$ см, задняя стенка левого желудочка (срединный размер) $0,81 \pm 0,05$ см., КДО $110,6 \pm 5,3$ мл., КСО $36,3 \pm 2,02$ мл. и УО составил $72,8 \pm 3,17$ мл. Данные представлены в табл. 1.

В группе спортивных игр у юношей структурно-функциональные показатели конечно-диастолического размера левого желудочка ($5,15 \pm 0,08$ см.), КДО ($129,0 \pm 4,8$ мл.), КСО ($44,0 \pm 1,7$ мл.) и УО сердца ($88,0 \pm 3,2$ мл.) имеют достоверные различия в сравнении с контрольной группой.

В группе легкой атлетики у юношей структурно-функциональные показатели конечно-диастолического ($5,27 \pm 0,07$ см) и конечно-систолического ($3,32 \pm 0,07$ см.) размеров левого желудочка, задней стенки левого желудочка ($1,0 \pm 0,04$ см.), КДО ($134,0 \pm 5,0$ мл.), КСО ($44,5 \pm 1,8$ мл) и УО ($89,5 \pm 3,3$ мл), также имеют достоверные различия в сравнении с группой контроля.

В группе тяжелой атлетики у юношей достоверные различия в сравнении с группой контроля наблюдаются в структурно-функциональных показателях конечно-диастолического

(5,2±0,11 см.) и систолического (3,35±0,08 см.) размеров левого желудочка, КДО (130,0±4,9 мл.), КСО (46,0±2,0 мл.) и УО (84,0±3,1 мл.).

Таблица 1.

Специализация и морфофункциональные характеристики сердца спортсменов – юношей

№	Показатели	Контроль (n=25)	Спортивные игры (n=22)		Легкая атлетика (n=15)		Тяжелая атлетика (n=11)	
		M±m	M±m	P*	M±m	P*	M±m	P*
1.	Конечно-диастолический размер л.ж. (см)	4,9 ±0,10	5,15 ±0,08	≥0,05	5,27 ±0,07	≥0,05	5,2 ±0,11	≥0,05
2.	Конечно-систолический размер л.ж. (см)	3,10 ±0,10	3,20 ±0,06	≥0,05	3,32 ±0,07	≥0,05	3,35 ±0,08	≥0,05
3.	Задняя стенка л.ж. (срединный размер) (см)	0,81 ±0,05	0,88 ±0,03	≥0,05	1,0 ±0,04	≥0,05	0,94 ±0,07	≥0,05
4.	КДО (мл)	110,6 ±5,3	129,0 ±4,8	<0,05	134,0 ±5,0	<0,05	130,0 ±4,9	<0,05
5.	КСО (мл)	36,3 ±2,02	44,0 ±1,7	<0,05	44,5 ±1,8	<0,05	46,0 ±2	<0,05
6.	УО (мл)	72,8 ±3,17	88,0 ±3,2	<0,05	89,5 ±3,3	<0,05	84,0 ±3,1	<0,05

* - различия средних показателей достоверны при P < 0,05.

В группе спортивных игр у юношей структурно-функциональные показатели конечно-систолического размера левого желудочка (3,20±0,06 см.) и задней стенки левого желудочка (0,88±0,03 см.) имеют количественные различия в сравнении с группой контроля, но данные различия статистически не достоверны.

Также нет статистически достоверных различий размерных показателей задней стенки левого желудочка (0,94±0,07 см.) в группе тяжелой атлетики в сравнении с контрольной группой, но наблюдаются некоторые морфометрические различия.

У девушек группы контроля конечно-диастолический размер левого желудочка составил 4,6±0,08 см., конечно-систолический размер 2,9±0,06 см., задняя стенка левого желудочка (срединный размер) 0,82±0,03 см., КДО 85,2±4,3 мл., КСО 33,3±1,91 мл. и УО составил 6 ±3,15 мл. Данные представлены в табл. 2.

В группе спортивных игр у девушек функциональные показатели КДО (96,5±4,8 мл.), КСО (41,0±1,6 мл.) и УО сердца (75,0±3,1 мл.) достоверно различаются в сравнении с группой контроля.

В группе лёгкой атлетики у девушек функциональные показатели КДО ($103,0 \pm 5,1$ мл.), КСО ($40,1 \pm 1,6$ мл.) и УО ($78,5 \pm 3,1$ мл.), также имеют достоверные различия в сравнении с группой контроля.

Таблица 2

Специализация и морфофункциональные характеристики сердца спортсменов – девушек

№	Показатели	Контроль (n=25)	Спортивные игры (n=22)		Легкая атлетика (n=15)		Гимнастика и Акробатика (n=27)	
		M±T	M±T	P*	M±T	P*	M±T	P*
1.	Конечно-диастолический размер л.ж. (см)	4,6 ±0,08	4,62 ±0,1	≥0,05	4,75 ±0,13	≥0,05	4,43 ±0,05	∥ 0,05
2.	Конечно-систолический размер л.ж. (см)	2,9 ±0,06	2,9 ±0,06	≥0,05	3,02 ±0,1	≥0,05	2,78 ±0,04	∥ 0,05
3.	Задняя стенка л.ж. (срединный размер) (см)	0,82 ±0,03	0,82 ±0,03	≥0,05	0,8 ±0,03	≥0,05	0,75 ±0,02	∥ 0,05
4.	КДО (мл)	85,2 ±4,3	96,5 ±4,8	<0,05	103,0 ±5,1	<0,05	90,0 ±4,1	≥0,05
5.	КСО (мл)	33,3 ±1,91	41 ±1,6	<0,05	40,1 ±1,6	<0,05	38,4 ±2,2	≥0,05
6.	УО (мл)	61,0 ±3,15	75,0 ±3,1	<0,05	78,5 ±3,1	<0,05	67,0 ±3,4	≥0,05

* - различия средних показателей достоверны при $P < 0,05$.

В группе гимнастики и акробатики структурные показатели конечно-диастолического ($4,43 \pm 0,05$ см.) и конечно-систолического ($2,78 \pm 0,04$ см.) размеров левого желудочка, задней стенки левого желудочка ($0,75 \pm 0,02$ см.) имеют достоверные различия в сравнении с группой контроля.

В группах спортивных игр и легкой атлетики у девушек показатели конечно-диастолического размера левого желудочка, конечно-систолического размера левого желудочка и задней его стенки не имеют достоверных различий в сравнении с группой контроля, хотя количественные показатели несколько отличаются.

Также нет статистически достоверных различий показателей КДО, КСО и УО в группе гимнастики и акробатики в сравнении с контрольной группой, но имеются некоторые количественные различия.

Следует отметить тот факт, что изучаемые структурно – функциональные показатели сердца у юношей больше чем в сравнение с показателями девушек во всех группах наблюдения.

Выводы. В ходе анализа функциональных показателей сердца было выявлено, что систематические занятия спортом у юношей приводят к увеличению конечно – диастолического, систолического и ударного объемов сердца в группах: спортивных игр, легкой атлетики, тяжелой атлетики в сравнении с контрольной группой, у девушек в группах: спортивных игр, легкой атлетики в сравнении с группой контроля, что отображает функциональные показатели адаптации сердца к длительным и систематическим физическим нагрузкам.

В группе гимнастики и акробатики у девушек достоверных различий изучаемых показателей в сравнении с контрольной группой не обнаружено.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зуев О.А. Адаптация дыхательной и сердечно-сосудистой системы девушек-легкоатлеток к физическим нагрузкам скоростно-силовой направленности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. - Челябинск, 2009. – 14 с.
2. Калугина Г.Е. Морфологическая и функциональная характеристика "спортивного сердца" (по данным ультразвуковой эхокардиографии): дис. ... докт. мед. наук. - М., 1983. - 420 с.
3. Павлова О.И. Особенности сердечного выброса у спортсменов различной квалификации, специализации и возраста: дис. ... канд. биол. наук. - Казань, 1997. - 112 с.
4. Самусев Р.П. Структурные изменения сердца у спортсменов с соединительнотканными дисплазиями./ Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева, П.Ю. Конотобсков // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета.- 2013. – Вып. 4(48) – С. 42-44.
5. Смоленский А.В. Особенности физиологического ремоделирования “спортивного сердца” / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, Ю.А. Борисова// Здоровье и физическая культура. Сочи-2012. (в рамках Конгресса «Медицина спорта. Сочи-2012»): Всероссийская научно-практическая конференция. - Сочи, 2012 г.- С.87 – 89.
6. Folkow B. Mental stress and its importance for cardiovascular disorders: Physiological aspects, “From- mice-to-man”. // Scan. Cardiovas. J. – 2007. – Vol. 35. – P. 163-172.
7. Topol E.J. (Ed.). Textbook of cardiovascular medicine (3th ed.).- Lippincott Williams&Wilkins, 2007. – 1628 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ МАГНИТОТЕРАПИИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

ЗУБОВСКИЙ Д.К.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет
 физической культуры», Минск, Россия

Аннотация. В связи с ограниченным выбором разрешенных фармакологических средств восстановления продолжается поиск методов немедикаментозной коррекции физической работоспособности. В проведенном исследовании изучены отдаленные результаты воздействия высокоинтенсивной магнитотерапии на состояние некоторых параметров сердечно-сосудистой системы и динамику показателей физической работоспособности спортсменов – представителей циклических видов спорта

Ключевые слова: магнитотерапия, физиотерапия, сердечно-сосудистая система, работоспособность, циклические виды спорта.

Abstract. Due to a limited choice of the authorized pharmacological rehabilitation means a search of methods of non-drug correction of physical working capacity is carried on. In the conducted research remote results of the impact of high-intensity magnetotherapy on some parameters of the cardiovascular system and dynamics of physical efficiency indicators of representatives of cyclic sports have been studied.

Keywords: magnetotherapy, physical therapy, cardiovascular system, working capacity, cyclic sports.

Введение. В современном спорте с целью оперативного восстановления и устранения явлений утомления (функциональная реабилитация) [1, 2], а также для стимуляции работоспособности в условиях тренировки или соревнования возможно использование средств избирательного локального воздействия на мышечный аппарат спортсмена.

В настоящее время в физиотерапии находят все более широкое применение магнитные поля (МП) с индукцией 0,3-1,5 Тл, используемые в импульсном режиме (длительность импульса – 0,1-0,2 мс; частота – не более 3-5 Гц). Указанный способ воздействия с лечебными целями получил название высокоинтенсивной импульсной магнитотерапии (ВИМТ). Особенностью ВИМТ является высокая плотность наведенных в тканях электрических токов. В силу данных обстоятельств выраженность стимулирующего, обезболивающего и противовоспалительного действия ВИМТ значительно выше, чем низкочастотной МТ. Кроме того, глубина эффективного непосредственного локального воздействия ВИМТ превышает 120 мм; при этом МП высокой интенсивности проникает в тело человека без искажений. Благодаря этим свойствам ВИМТ в течение 24 часов и более после окончания воздействия поддерживается возбудимость в мышечной ткани и сократительная способность мышц. При этом в силу развития кратковременных и мощных токов индукции в тканях и интенсивного магнитомеханического воздействия высокоинтенсивного импульсного МП на них, лечебные эффекты ВИМТ достигаются при более коротких разовых и курсовых экспозициях воздействия [3].

Методы: в исследовании участвовали 59 мужчин, представителей циклических видов спорта: лыжные гонки, велоспорт (шоссейные гонки), легкая атлетика (бег на средние дистанции).

Экспериментальную группу (ЭГ) составили 29 высококвалифицированных спортсменов-студентов. В качестве контрольной группы (КГ), представителям которой ВИМТ не производилась, обследованы 30 спортсменов-студентов той же спортивной специализации.

Воздействие осуществлялось от аппарата импульсной индукционной терапии «СЕТА-Д» контактно, по лабильной методике: на воротниковую зону и шейно-грудной отдел позвоночника с перемещением индуктора паравертебрально. В течение первых 2-х процедур использовался режим с магнитной индукцией 0,6 Тл, в течение последующих процедур – с индукцией 0,4 до Тл; общая длительность процедуры – 10 мин., на курс – 8 процедур. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивалось с использованием метода грудной тетраполярной реоплетизмографии.

Изучались следующие параметры центральной гемодинамики (ЦГД): частота сердечных сокращений (ЧСС); систолическое артериальное давление (САД); диастолическое артериальное давление (ДАД), пульсовое (ПД) и среднее артериальное давление (АД_{ср.}); ударный (УОК) и минутный (МОК) объемы крови, систолический индекс (СИ), общее периферическое сосудистое сопротивление (ОПСС).

Для оценки уровня общей физической работоспособности (ФР) использовался тест РWC₁₇₀, дополненный регистрацией электрокардиограммы (ЭКГ). Кроме этого, уровень ФР определяли с использованием 6-минутной степ-тестовой нагрузки и расчетом абсолютных и

относительных значений максимального потребления кислорода (МПК и МПК_{отн.}) с учетом массы тела и значений ЧСС.

Результаты исследований. Выявлено, что исходные уровни показателей ЦГД сразу после курса ВИМТ (ЭГ) и через 1 неделю (КГ) не отличались друг от друга и находились в пределах возрастной нормы. Спустя 4 недели в ЭГ 4 недели отмечено достоверное увеличение при нагрузке показателей УОК, МОК, СИ ($p < 0,05$) и снижение в покое и при нагрузке показателя ОПСС ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1
Динамика показателей центральной гемодинамики у спортсменов в состоянии покоя и после степ-тестовой нагрузки $\bar{x} \pm Sx$

Этапы исследования	Показатели	КГ (n=30)		ЭГ (n=29)	
		Покой	Нагрузка	Покой	Нагрузка
Исходные показатели	УОК, мл/мин	83,51±1,38	85,74±1,58	82,41±1,54	83,77±1,65
	МОК, л/мин	5,94±0,34	6,6±0,97	5,63±0,82	6,51±0,45
	СИ, л/мин/м ²	3,24±0,72	3,61±0,84	2,41±0,77	3,54±0,81
	ОПСС, ин·с·см ⁻⁵	1334,1±13,45	1166,5±1,89	1451,38±18,10	1211,51±17,20
Через 4 недели после курса ВИМТ	УОК, мл/мин	82,53±1,5	84,50±1,25	85,63±1,26	86,98±1,12*
	МОК, л/мин	5,31±0,70	6,68±0,70	5,65±0,47	7,57±0,35*
	СИ, л/мин/м ²	2,90±0,79	3,59±0,75	2,82±0,38	4,86±0,22*
	ОПСС, дин·с·см ⁻⁵	1466,6±17,40	1176,7±29,10	1317,3±15,30*	1144,7±19,40*

*Примечание – * достоверность различий при сравнении с исходными данными до ВИМТ, $p < 0,05$*

Учитывая выраженную тенденцию к снижению ЧСС после курса ВИМТ можно расценить полученный эффект как свидетельство улучшения сократительной способности миокарда у спортсменов, развивающих в процессе тренировки аэробную выносливость.

Анализ уровня ФР по показателям PWC_{170} и $PWC_{отн.}$ выявил в ЭГ достоверное увеличение уровня ФР спустя 4 недели после курса ВИМТ (табл. 2).

Таблица 2
Влияние курса процедур ВИМТ на показатели физической работоспособности и гемодинамики ($\bar{x} \pm Sx$)

Показатели	КГ (n=30)		ЭГ (n=29)	
	Исходно	Через 4 недели	Исходно	Через 4 недели
PWC_{170} кгм/мин	1215,96 ±52,18	1303,48±56,25	1279,34±48,78	1464,96 ±34,21*
$PWC_{отн.}$	16,13 ± 0,41	16,76±0,39	17,12±0,57	18,29 ± 0,21*
МПК _{абсол.} л/мин	3,64±0,23	3,59±0,44	3,67±0,20	3,99±0,14
МПК _{отн.} мл/кг/мин	48,31±4,11	49,25±4,1	50,75±1,57	54,60±2,15

*Примечание – *достоверность различий при сравнении с исходными данными до ВИМТ, $p < 0,05$*

Интегральным показателем суммарной мощности систем энергообеспечения во время максимальной физической нагрузки является уровень МПК, продемонстрировавший уверенную тенденцию к увеличению после курса процедур ВИМТ в ПГ № 1.

Изучение показателей ЦГД указало на преобладание у спортсменов гиперкинетического типа реакции ССС. В состоянии покоя данный тип реакции наблюдался у 63,6% в КГ и у 59,3% – в ЭГ. Выполнение степ-тестовой нагрузки сразу после курса ВИМТ приводило к незначительному увеличению числа лиц с гиперкинетическим типом реакции ССС. Исследования ЦГД спустя 4 недели после курса ВИМТ показали, что число спортсменов с гиперкинетическим типом реакции ССС в покое и в ответ на нагрузку уменьшилось ЭГ до 34,4%.

Универсальным индикатором возможностей организма является адаптационный потенциал (АП), расчет которого основан на оценке уровня САД, ДАД, ЧСС, массы тела, роста и возраста испытуемых. Исходные уровни АП составляли в КГ и ЭГ $2,19 \pm 0,02$ и $2,16 \pm 0,05$ балла ($p < 0,05$), соответственно и отражали напряжение механизмов адаптации. После проведения курса ВИМТ в ЭГ выявлена тенденция к снижению абсолютных значений АП до $2,09 \pm 0,05$ ($p > 0,05$). Произошло это за счет увеличения числа студентов с цифрами АП, близкими к высокому уровню адаптации.

Выводы. Анализ динамики функциональных показателей ССС позволяет утверждать, что адаптационно-приспособительное действие курса из 8 процедур ВИМТ с помощью аппарата СЕТА-Д отмечено у всех спортсменов и проявилось в улучшении сократительной способности миокарда и экономизации функции ССС. Долговременная реакция организма на курсовое использование ВИМТ определяет возможность ее включения в сопровождение тренировочного процесса спортсменов, развивающих в процессе тренировки аэробную выносливость.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлов, С.Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты /С.Е. Павлов, М.В. Павлова, Т.Н. Кузнецова // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 1. – С. 23-26.
2. Профессиональный взгляд тренера на цели, задачи и проблемы современной спортивной медицины / А.Н.Блеер [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №12. – С.28-32.
3. Улащик, В.С. Общая физиотерапия: учеб. / В.С. Улащик, И.В. Лукомский. – Минск, 2003. – 512 с.

ВИЗУАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ БИОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАШУБА В. А., НОСОВА Н.Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. В статье представлена разработка и апробация методики визуального скрининга биометрического профиля осанки школьников 7-16 лет.

Ключевые слова: визуальный скрининг, биометрический профиль осанки, физическое воспитание.

Abstract. This paper presents the development and approbation of visual screening methodic of posture biometric profile for schoolchildren of 7-16 years old.

Keywords: visual screening, biogeometric profile of posture, physical education.

Введение. Возрастающее из года в год количество школьников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дисгармоничностью физического развития свидетельствует о том, что в современных условиях эффективность процесса физического воспитания в школе связана с внедрением современных технологий педагогического контроля физического состояния детей школьного возраста. В настоящее время разработаны оптические и аналитические методы для изучения и оценки состояния биogeометрического профиля осанки школьников в процессе физического воспитания [3,4,5,8].

Однако, несмотря на многообразие различных методик, направленных на контроль биogeометрического профиля осанки школьников, увеличение объемов учебной нагрузки и одновременное снижение двигательной активности приводят к отклонению в состоянии ОДА школьников [1,2,3,5]. Существующие же технологии контроля состояния осанки школьников, как правило, требуют наличия оборудования, которое, к сожалению, не является в настоящее время доступным в каждом детском дошкольном учреждении и школе.

Для правильного планирования организационных мероприятий с целью выявления школьников с нарушениями биogeометрического профиля осанки необходимо четкое определение понятия «скрининг». Скрининг в медицине (англ. screening просеивание) — метод активного выявления лиц с какой-либо патологией или факторами риска ее развития, основанный на применении специальных диагностических исследований, включая тестирование, в процессе массового обследования населения или его отдельных контингентов. Скрининг осуществляют с целью ранней диагностики заболевания или предрасположенности к нему, выявления лиц «группы риска» возникновения конкретного заболевания [6,9].

Методы исследований: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 600 школьников 7 -16 лет г. Киева.

Результаты исследования. На основании результатов собственных исследований [8], а также опираясь на рекомендации ряда авторитетных зарубежных специалистов [10], нами была усовершенствована карта визуального скрининга биogeометрического профиля осанки школьников (табл. 1).

Для оценки биogeометрического профиля осанки детей школьного возраста, мы рекомендуем учитывать следующие показатели:

относительно сагиттальной плоскости – положение головы и туловища относительно вертикальной оси, состояние грудного кифоза и поясничного лордоза, форма живота, угол в биопарах бедра и голени;

относительно фронтальной плоскости – положение головы относительно горизонтальной оси, расположение плеч, нижних углов лопаток и тазовых костей, треугольники талии, положение стоп.

При проведении визуального скрининга биogeометрического профиля осанки максимальное количество баллов, которое может получить школьник по интегральной оценке, равно 33 балла (если все 11 показателей оценены в 3 балла), минимальное количество - равно 11 баллов (если все 11 показателей оценены в 1 балл).

Все школьники 7-16 лет были протестированы по разработанной карте визуального скрининга биogeометрического профиля осанки, что позволило распределить школьников по уровням: «низкий», «средний», «высокий» (табл. 2).

Таблица 1

Карта визуального скрининга биогеометрического профиля осанки школьников

Показатели биогеометрического профиля осанки школьников	Ф.И.О.		пол		возраст		
	1. Сагитальная плоскость		2. Фронтальная плоскость		вид сзади		
	1.1. Угол наклона головы (α_1)	1.2. Грудной кифоз (расстояние l_1)	1.3. Угол наклона туловища (α_2)	1.4. Живот (расстояние l_2)	1.5. Поясничный лордоз (l_3)	1.6. Угол в коленном суставе (α_3)	
Оценка показателей	плохо	удовлетворительно	хорошо				
				2.1. Положение тазовых костей (α_4)	2.2. Симметричность надплечий (α_5)	2.3. Треугольники тагии	2.4. Симметричность нижних углов лопаток (α_6)

Таблица 2

Распределение школьников 7—10 лет по полученным баллам, %

Возраст, лет	Количество мальчиков и юношей, %			Возраст, лет	Количество девочек и девушек, %		
	Уровень				Уровень		
	низкий	средний	высокий		низкий	средний	высокий
7	20,00	43,33	36,67	7	20,00	44,33	36,57
8	23,33	43,33	33,33	8	20,00	46,67	33,33
9	23,33	46,67	30,00	9	23,33	40,00	36,67
10	23,33	50,00	26,67	10	23,33	43,33	33,33
11	26,67	46,67	26,67	11	26,67	40,00	33,33
12	26,67	50,00	23,33	12	26,67	43,33	30,00
13	30,00	46,67	23,33	13	30,00	40,00	30,00
14	30,00	50,00	20,00	14	30,00	43,33	26,67
15	33,33	46,67	20,00	15	33,33	43,33	23,33
16	33,33	50,00	16,67	16	33,33	46,67	20,00

Выводы. Обобщение, оценка и анализ научно-методической литературы позволяют утверждать, что с каждым годом увеличивается число технологий, а также специализированных автоматизированных комплексов и прикладных программ, которые позволяют проводить регистрацию и оценку различных показателей здоровья детского контингента.

Однако, по-нашему мнению, экспресс-методам, которые позволяют оперативно и без специального оборудования проанализировать состояние осанки детей школьного возраста уделяется недостаточно внимания.

Анализ данных, полученных в результате проведенных исследований показал, что разработанная методика визуального скрининга биогеометрического профиля осанки школьников позволяет осуществлять своевременную диагностику нарушений осанки школьников, выделять учащихся групп риска, которые требуют углубленного обследования; позволяет оценить адекватность нагрузок и на ее основе внедрять в практику физического воспитания технологий, которые формируют, корригируют и сберегают здоровье школьников.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бен Жедду Адель бен Ларби. Коррекция нарушений статодинамической осанки младших школьников средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения” / Бен Жедду Адель бен Ларби. –К.: 2007. –23с.
2. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения” / Н.Н. Гончарова. – К.: 2009. – 20 с.
3. Кашуба В. Технология контроля состояния пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания / В. Кашуба, В. Голуб, Н. Носова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейсько-го національного університету імені

- Л.Українки. – Луцьк: Східноєвроп. м.515. Ун-т 515м.. Л.Українки, 2013. –Вип.10.–С. 45-49.
4. Кашуба В.А. К вопросу изменения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий /В. Кашуба, Т. Ивчатова, К. Сергиенко // Спортивний вісник Придніпров'я. –2014. – №1. – С. 42-45.
 5. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. – К.: Знания, 1999. – 202с.
 6. Морозова Т.С. Соматоскопический метод оценки осанки и его обоснование.// Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №3. – С.52-54.
 7. Носова Н. Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Л. Носова. – К.: 2008. – 19 с.
 8. Сергиенко К.Н. Контроль и профилактика опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. – К.: 2003. – 20 с.
 9. Румянцев А.Г., Панков Д.Д. Актуальные проблемы подростковой медицины.- М., 2002. - 376 с.
 10. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2004.– 368 с.

МИОКИНЫ – БЕЛКИ, ПРОДУЦИРУЕМЫЕ МЫШЕЧНЫМИ КЛЕТКАМИ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

КАПИЛЕВИЧ Л.В.^{1,2}, КАБАЧКОВА А.В.² КИРОНЕНКО Т.А.¹

¹Томский политехнический университет,

²Томский государственный университет, Томск, Россия,

Аннотация. В настоящее время идентифицировано около 82 миокинов и их количество продолжает увеличиваться. Показано, что ключевым фактором экспрессии и продукции миокинов является физическая нагрузка. Уровень экспрессии IL-6 зависит от количества мышечной массы, вовлеченной в работу. Предполагается, что снижение парциального давления кислорода, увеличение внутриклеточной концентрации ионов Ca²⁺ и соотношения АМР/АТР, происходящие в ответ на физическую нагрузку, являются основными факторами изменения транскриптома и протеома клеток скелетной мускулатуры, в том числе набора секретируемых миокинов. Миокины, имеющие системный и местный эффекты, влияют на обмен веществ, регенерацию и/или мышечную гипертрофию и считаются важными факторами, способствующими поддержанию гомеостаза и адаптации мышц при тренировках.

Ключевые слова: миокины, скелетные мышцы, физическая нагрузка, транскрипция, протеом, энергетический обмен.

Abstract. Currently, about 82 myokines identified and their number is increasing. It is shown that a key factor expression and production myokines is exercise. The expression level of IL-6 is dependent on the amount of muscle mass involved in the job. It is assumed that the decrease in oxygen partial pressure, an increase of intracellular Ca²⁺ and the ratio of AMP / ATP, occurring in

response to exercise, are the main factors of transcriptome and proteome changes in skeletal muscle cells, including a set of secreted myokines.

Myokines with systemic and local effects, effects on metabolism, regeneration and / or muscle hypertrophy and considered to be important factors contributing to the maintenance of homeostasis and adaptation of muscles during training.

Keywords: myokines, skeletal muscle, exercise, transcription, proteome, energy metabolism.

Введение. Исследования последних лет позволили пересмотреть классические представления о функциях многих органов и тканей. Так, с начала двухтысячных годов в исследованиях *in vivo* было показано, что мышечные клетки способны высвобождать белки и пептиды, оказывающие влияние на функциональную активность клеток других тканей – «миокины» [Pedersen B.K. et al., 2003; 2007; 2008]. Среди миокинов в наиболее полной мере изучены IL-6 [Pedersen B.K. et al., 2003], IL-8 [Pedersen B.K. et al., 2007], IL-15 [Tamura et al., 2011], миостатин [Kainulainen et al., 2014], PGE2 [Karamouzis et al., 2001], LIF [Broholm et al., 2008], COX [Carroll et al., 2013], CXCL [Pedersen L., 2012], eNOS [Cocks et al., 2013]. Эти миокины представляют собой молекулы ранее известных цитокинов (IL-6, IL-8, IL-15, CXCL1 и LIF), а также других белков (миостатин, COX и eNOS) и липидов (PGE2).

Результаты и их обсуждение. Продукция миокинов. Показано, что ключевым фактором экспрессии и продукции миокинов является физическая нагрузка. Например, уровень экспрессии IL-6 зависит от количества мышечной массы, вовлеченной в работу [Pedersen B.K. et al., 2013].

Исследования эндокринной функции скелетных мышц включает несколько основных направлений:

- характеристика секрета миокинов;
- изучение механизмов экспрессии, продукции и секреции миокинов;
- изучение паракринных, аутокринных и эндокринных эффектов миокинов;
- особенности продукции миокинов при различных заболеваниях;
- зависимость продукции миокинов от видов физической нагрузки.

Изучение секрета характеризуется поиском и верификацией «новых» белков и пептидов, синтезируемых мышечными клетками [Catoire M. et al., 2014]. В настоящее время идентифицировано около 82 миокинов [Raschke E. et al., 2013] и их количество продолжает увеличиваться.

Изучению механизмов экспрессии, продукции и секреции миокинов посвящено много работ. Предполагается, что снижение парциального давления кислорода, увеличение $[Ca^{2+}]_i$ и соотношения АМР/АТФ, происходящие в ответ на физическую нагрузку, являются основными факторами изменения транскриптома и протеома клеток скелетной мускулатуры, в том числе набора секретруемых миокинов. Известно, что вследствие перманентной активации потенциал-зависимых ионных каналов физическая нагрузка наряду с вышеперечисленным и факторами сопровождается 3-4-х кратным увеличением содержания Na^+ [Koltsova S.V. et al., 2014]. Изменения ионного гомеостаза скелетной мышцы при физической нагрузке настолько существенны, что приводят к 2-х кратному увеличению концентрации K^+ в венозной крови.

Влияние физической нагрузки на продукцию миокинов.

Анализ оригинальных статей по представленной теме показал, что большинство исследователей используют в эксперименте длительные динамические нагрузки – беговые тренировки, велотренировки, плавание. Показано, что длительные циклические нагрузки стимулируют экспрессию IL-6 [Pedersen B.K. et al., 2003], IL-8 [Chan, M. H. S. et al., 2004], IL-15 [Tamura et al., 2011], PGE2 [Karamouzis et al., 2001]. Концентрация миостатина в мышечных клетках мышей уменьшается после беговой нагрузки, тем самым, стимулируя процесс роста

и дифференцировки сателлитных клеток [Kainulainen et al., 2014]. Использование статических нагрузок встречается достаточно редко в экспериментальных исследованиях – например, зарегистрированное отсутствие изменений концентрации PGE₂, позволило выдвинуть предположение, что длительные упражнения в режиме умеренной мощности способствуют более значительным изменениям внутриклеточной среды мышечной ткани [Karamouzis et al., 2001]. В то же время, физические нагрузки субмаксимальной мощности не приводят к изменению концентрации eNOS, а тренировки на выносливость способствуют его увеличению [Frandsen et al., 2014]. Позднее было показано, что интервальные тренировки увеличивают концентрацию eNOS в большей степени [Cocks et al., 2013]. Увеличение концентрации некоторых миокинов происходит в период восстановления – так, к примеру, повышение COX-1 и COX-2 происходит после выполнения силовых упражнений [Carroll et al., 2013]. Для выработки CXCL1 достаточным является предъявление однократной физической нагрузки циклического характера [Pedersen L. et al., 2012], в то время как для увеличения концентрации белка LIF в мышцах необходимо его накопление, вследствие повторяющихся нагрузок [Broholm et al., 2008]. Для моделирования физической нагрузки в экспериментальных исследованиях на культурах мышечных клеток используют электрическую импульсную стимуляцию (EPS) и механическое растяжение. В экспериментах с использованием EPS различной мощности и частоты стимуляции зарегистрировано увеличение миокинов LIF и CXCL1 (культура мышечных клеток человека) [Broholm et al., 2011; Scheler et al., 2013], CXCL1 и IL6 (культура мышечных клеток линии C2C12 мышей) [Nedachi et al., 2009; Pan X. et al., 2012], COX 2 (культура мышечных клеток линии L6 крыс) [Murase et al., 2013].

Регуляторные эффекты миокинов

Изучению эндокринных, паракринных и аутокринных эффектов миокинов посвящены работы многих авторов. В первую очередь рассматривается влияние миокинов на жировую ткань и печень, а также на костную ткань, поджелудочную железу и эндотелий сосудов [Pedersen B.K., 2012]. Доказано, что LIF, IL-4, IL-6, IL-7 и IL-15 способствуют мышечной гипертрофии и миогенезу. Миостатин тормозит мышечную гипертрофию, но физическая нагрузка приводит к высвобождению печенью ингибитора миостатина – фоллистатина. Установлено, что BDNF и IL-6 способствуют AMPK-опосредованному окислению жиров, а IL-8 может участвовать в ангиогенезе, опосредованном физическими нагрузками. В целом IL-6 обладает системными эффектами и оказывает влияние на печень, жировую ткань и увеличение инсулиновой секреции через регуляцию GLP-1.

Некоторые молекулы являются как миокинами, так и адипокинами, ассоциированными с ожирением и инсулинорезистентностью – IL-6, IL-7, IL-8, MCP-1, PEDF. Установлено, что концентрация IL-6 в плазме напрямую зависит от содержания жирового компонента и является повышенным при сахарном диабете 2 типа, как и увеличение экспрессии IL-8 в висцеральной жировой ткани. В свою очередь малоподвижный образ жизни провоцирует нарушения продукции миокинов, а также устойчивость к их воздействиям, что приводит к увеличению риска развития метаболических нарушений и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, миокины («exercise factors», «mediators of exercise»), имеющие системный и местный эффекты, влияют на обмен веществ, регенерацию и/или мышечную гипертрофию и считаются важными факторами, способствующими поддержанию гомеостаза и адаптации мышц при тренировках.

Выводы. В современных исследованиях, посвященных миокиновой экспрессии и продукции, в основном используются типовые циклические физические нагрузки. В настоящее время имеются лишь фрагментарные данные об использовании в экспериментах циклических нагрузок различной мощности и интенсивности (тренировочных режимов умеренной

мощности), статических упражнений, использование интервальной и непрерывной тренировки. Не найдено данных об исследовании продукции миокинов при динамической уступающей работе мышц, в зонах максимальной, субмаксимальной и большой мощности, при некоторых режимах спортивной тренировки. Также не обнаружено данных об исследованиях различий в экспрессии миокинов при разных режимах физических нагрузок. Однако, известно, что морфологические, химические изменения в мышечных волокнах происходят в зависимости от частоты стимуляции мышцы [Martin et al., 1992; Greve et al., 1993; (Rochester et al., 1995; Mohr et al., 1997)]. Кроме того, существуют предположения, что на выделение некоторых белков оказывает влияние сдвиг ламинарного напряжения, тангенциальные усилия, оказываемые потоками по поверхности эндотелия [Soskić et al., 2011] – при различных физических нагрузках происходит изменение не только системного, но и регионарного кровотока. Поэтому представляется важным изучение продукции миокинов в зависимости от характера нагрузки, ее длительности, наличия или отсутствия интервалов отдыха, уровня тренированности (степень адаптации к нагрузкам различного характера).

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Broholm, C. et al. Exercise induces expression of leukaemia inhibitory factor in human skeletal muscle. *J. Physiol.* 586, 2195–201 (2008).
2. Broholm, C. et al. LIF is a contraction-induced myokine stimulating human myocyte proliferation. *J. Appl. Physiol.* 111, 251–9 (2011).
3. Carroll, C. C. et al. The influence of acute resistance exercise on cyclooxygenase-1 and -2 activity and protein levels in human skeletal muscle. *Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol.* 305, R24–30 (2013).
4. Catoire, M., Mensink, M., Kalkhoven, E., Schrauwen, P. & Kersten, S. Identification of human exercise-induced myokines using secretome analysis. *Physiol. Genomics* 46, 256–67 (2014).
5. Chan, M. H. S., Carey, A. L., Watt, M. J., Febbraio, M. A. & Stanley, M. H. Cytokine gene expression in human skeletal muscle during concentric contraction: evidence that IL-8, like IL-6, is influenced by glycogen availability. 322–327 (2004).
6. Cocks, M. et al. Sprint interval and endurance training are equally effective in increasing muscle microvascular density and eNOS content in sedentary males. *J. Physiol.* 591, 641–56 (2013).
7. Frandsen, U. et al. Endurance training does not alter the level of neuronal nitric oxide synthase in human skeletal muscle. *Endurance training does not alter the level of neuronal nitric oxide synthase in human skeletal muscle.* 1033–1038 (2014).
8. Greve, J. M. et al. Functional electrical stimulation (FES): muscle histochemical analysis. *Paraplegia* 31, 764–770 (1993).
9. Kainulainen, H. et al. Myostatin/activin blocking combined with exercise reconditions skeletal muscle expression profile of mdx mice. *Mol. Cell. Endocrinol.* 399C, 131–142 (2014).
10. Karamouzis, M. et al. In situ microdialysis of intramuscular prostaglandin and thromboxane in contracting skeletal muscle in humans. *Acta Physiol. Scand.* 171, 71–76 (2001).
11. Koltsova S.V., Shilov B., Burulina J.G., Akimova O.A., Haloui M., Kapilevich L.V., Gusakova S.V., Tremblay J., Hamet P., Orlov S.N. Transcriptomic changes triggered by hypoxia: evidence for HIF-1-independent, $[Na^+]_i/[K^+]_i$ -mediated excitation-transcription coupling // *PLoS ONE*. 2014. 9(11): e110597
12. Martin, T. P., Stein, R. B., Hoepfner, P. H. & Reid, D. C. Influence of electrical stimulation on the morphological and metabolic properties of paralyzed muscle. *J. Appl. Physiol.* 72, 1401–1406 (1992).

13. Mohr, T. et al. Long term adaptation to electrically induced cycle training in severe spinal cord injured individuals. 1–16 (1997).
14. Murase, S. et al. Upregulated glial cell line-derived neurotrophic factor through cyclooxygenase-2 activation in the muscle is required for mechanical hyperalgesia after exercise in rats. *J. Physiol.* 591, 3035–48 (2013).
15. Nedachi, T., Hatakeyama, H., Kono, T., Sato, M. & Kanzaki, M. Characterization of contraction-inducible CXC chemokines and their roles in C2C12 myocytes. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 297, E866–E878 (2009).
16. Pan, H., Xu, X., Hao, X. & Chen, Y. Changes of Myogenic Reactive Oxygen Species and Interleukin-6 in Contracting Skeletal Muscle Cells. 2012, (2012).
17. Pedersen, B. K. & Febbraio, M. A. Muscle as an endocrine organ: focus on muscle-derived interleukin-6. *Physiol. Rev.* 88, 1379–1406 (2008).
18. Pedersen, B. K. & Febbraio, M. a. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat. Rev. Endocrinol.* 8, 457–65 (2012).
19. Pedersen, B. K. Muscle as a secretory organ. *Compr. Physiol.* 3, 1337–62 (2013).
20. Pedersen, B. K., Akerström, T. C. A., Nielsen, A. R. & Fischer, C. P. Role of myokines in exercise and metabolism. *J. Appl. Physiol.* 103, 1093–8 (2007).
21. Pedersen, B. K., Steensberg, A., Fischer, C., Keller, C. & Keller, P. Searching for the exercise factor □: is IL-6 a candidate □? 113–119 (2003).
22. Raschke, S., Eckardt, K., Bjorklund Holven, K., Jensen, J. & Eckel, J. Identification and validation of novel contraction-regulated myokines released from primary human skeletal muscle cells. *PLoS One* 8, e62008 (2013).
23. Rochester, L. et al. Influence of electrical stimulation of the tibialis anterior muscle in paraplegic subjects. 2. Morphological and histochemical properties. *Paraplegia* 33, 514–522 (1995).
24. Scheler, M. et al. Cytokine response of primary human myotubes in an in vitro exercise model. *Am. J. Physiol. Cell Physiol.* 305, C877–86 (2013).
25. Soskić, S. S. et al. Regulation of Inducible Nitric Oxide Synthase (iNOS) and its Potential Role in Insulin Resistance, Diabetes and Heart Failure. *Open Cardiovasc. Med. J.* 5, 153–163 (2011).
26. Tamura, Y. et al. Upregulation of circulating IL-15 by treadmill running in healthy individuals: is IL-15 an endocrine mediator of the beneficial effects of endurance exercise? *Endocr. J.* 58, 211–215 (2011).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЦЕНТРАЛЬНОГО КАЗАХСТАНА

КИСПАЕВ Т.А., РАМАШОВ Н.Р.

**Карагандинский государственный университет им Е.А.Букетова,
 Караганда, Казахстан**

Аннотация. Анализ научно-методической литературы и собственные исследования позволили авторам разработать здоровьесберегающие технологии и обосновать эффективность внедрения этих технологий в учебный процесс по физическому воспитанию.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физкультурный блок, суточная двигательная активность, локомоции, опорно-двигательный аппарат.

Abstract. An analysis of the scientific and methodological literature and own research allowed the authors to create technologies, particularly in the educational process of physical

training and substantiate the effectiveness of implementation of these technologies in the educational process of physical training in terms of educational institutions. Thus the health indicators and physical training of students rose.

Key words: health care technology, physical unit, daily physical activity, locomotion, locomotor system.

Введение. Значительное ухудшение социально экономических условий в СНГ, в том числе и в Казахстане, в девяностые годы, приведшие к снижению качества жизни, росту распространенности факторов риска различной природы среди детей и подростков, ухудшению медицинского обеспечения, отразилось на состоянии здоровья детских и подростковых контингентов. По данным исследованиям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН г. Москвы отмечается стремительный рост функциональных нарушений и хронических заболеваний. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания[2].

Сегодня в Казахстане существуют законодательные и нормативные документы, в которых содержатся требования к проведению уроков физического воспитания (ФВ), сохранению и укреплению здоровья школьников. Однако система школьного ФВ имеет ряд проблем, которые требуют решения: неудовлетворительное состояние материально-технической базы, низкая оздоровительная эффективность ФВ, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, недостаточный медицинский контроль организации, ФВ низкая двигательная активность детей и подростков, отсутствие в штате образовательных учреждений (ОУ) специалистов для проведения занятий с детьми, которые имеют хронические заболевания и функциональные нарушения. Негативное влияние медико-социальных факторов и факторов обучения на состояние здоровья детей и подростков требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях[1]. Поэтому разработка здоровьесберегающих технологий в ОУ в учебном процессе физическому воспитанию является актуальной проблемой.

Методы: анализ научно-методической литературы по проблемам влияния факторов окружающей среды на здоровье детей и подростков и здоровьесберегающих технологий в ОУ, комплекс психолого-педагогических, физиолого-гигиенических методов исследования. Исследования проводились в естественных условиях в ОУ г.Караганды. Под наблюдениями находились учащиеся общеобразовательных школ (ООШ), школы-лицея (Ш-Л), гимназии (Г), профессионально-технических колледжей (ПТК), учащихся специализированной школы – интерната для одаренных детей в спорте (Ш-И) и учащиеся, занимающиеся спортом в ДЮСШ.

Анализ результатов исследования: Одной из программных целей в «Государственной программе развития образования Республики Казахстане 2011-2020 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Республики Казахстан. В связи с этим нами разработаны здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) для ОУ включающие в себя профилактические и оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков[1]. Осуществление этих технологий проводится через блоки: санитарно-гигиенический, физкультурный, психолого-педагогический и медицинский. При этом, выполнение профилактических и оздоровительных технологий в ОУ должны проводиться комплексно с привлечением и активным участием администрации, преподавательского и медицинского персоналов, самих обучающихся и их родителей.

В ЗСТ важное место занимает физкультурный блок, где основную роль в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий выполняет учитель физкультуры. В процессе физического воспитания учащихся укрепляется их здоровье, развиваются способности,

расширяются функциональные возможности организма, формируются двигательные навыки, а также нравственные и волевые качества. Академиками РАМН Г.Н.

Сердюковской и А.Г. Сухаревым [5] в предложенной классификации социально – гигиенических факторах влияющих на развитие и состояние здоровья организма детей и подростков основным является оптимальный двигательный режим. Недостаточная или избыточная двигательная активность (ДА) отрицательно оказывает влияние на организм учащихся. Нами установлено, что с возрастом уровень суточной двигательной активности (СДА) учащихся в зависимости от формы обучения и организации физического воспитания достоверно уменьшается и не соответствует гигиеническим нормативам. Показателями гигиенических нормативов СДА для 15-17 летних подростков [4] являются: двигательные компоненты (ДК) от 3 до 5 часов сутки, энергетические затраты (Э) от 2500 до 4300 ккал/сутки и количество пройденных шагов - локомоций (Л) от 25 до 30 тысяч шагов в сутки. У 50-80% учащихся отмечается гипокинезия, что отрицательно сказывается на их здоровье. Особое значение при этом имеет организация физического воспитания детей и подростков. Анализ результатов исследования ДА у учащихся ОУ выявил достоверные статистические изменения показателей суточной двигательной активности (СДА) между учащимися с различной формой организации обучения. При этом у гимназистов и лицейстов: по Л он равен 8 – 12 тыс. шагов в сутки, что составило 32 – 48% от нормы; аналогичные результаты были выявлены и по ДК и Э и составили менее 2.5 часа и – 2.900 ккал соответственно. У 60 – 80% этих учащихся отмечается гипокинезия. У учащихся ООШ и ПТК она выявляется в 40 – 60% случаев. Для учащихся Ш-И и ДЮСШ в динамике всего исследования характерны значительные индивидуальные колебания показаний СДА, а так же её не равномерное распределение на протяжении недельного цикла. Учащиеся ДЮСШ по количественным показателям СДА укладываются в гигиенические нормативы СДА, в то время как, у большинства учащихся Ш-И в 70% случаев отмечается гиперкинезия, особенно в период тренировок и тренировочных сборов. Условия гипокинезии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья учащихся и функциональных возможностях, в том числе на развитие физических качеств, облегчающих адаптацию организма к трудовому обучению. По этому одной из составляющих физкультурного блока должна быть организация оптимального двигательного режима в течение дня с детьми и подростками. Выполнение учащимися гигиенических нормативов СДА складывается из всех форм физического воспитания, включающиеся в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; уроки физической культуры, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом (спортивные секции, ОФП, выполнение домашних заданий по физической культуре); общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Такие мероприятия проводятся во многих школах г. Караганды. Так, например, в школе-лицее №101 организованы секции волейбола, футбола, тэквондо, легкой атлетики, функционирует военно-спортивный клуб «Сұңқар». В течение года проводятся Фестивали здоровья, Дни здоровья, спартакиада школьников. Большим интересом пользуются спортивные праздники и конкурсы. Ведется совместная работа с ДЮСШ города по привлечению учащихся в спортивные секции (ДЮСШ единоборств, плавания, велоспорта, легкой атлетики, зимних видов). За последние годы увеличилось число учащихся, посещающих спортивные секции до 36%. Это способствовало тому, что легкоатлеты школы являются на протяжении последних пяти лет победителями и призерами городских, областных и республиканских соревнований. За последние годы воспитанники школьной секции футбола, являются победителями городского турнира «Кожаный мяч», занимают призовые места в областных соревнованиях по футболу. Воспитанники секции тэквондо являются неоднократными победителями и призерами республиканских и международных соревнований. Такая организации фи-

зического воспитания способствовала увеличению ДА учащихся. Показатели СДА занимающихся достигли гигиенически нормативов, что положительно сказалось на состоянии их здоровья и физической подготовленности. Статистически достоверно увеличились показатели функционального состояния организма (ЖЕЛ, сила и выносливость мышц кистей рук и спины, физическая работоспособность) и физические качества: выносливость и гибкости; скоростно силовых и силовых способностей от 20-40%.

Результаты профилактических медицинских осмотров учащихся ОУ[3] свидетельствуют о наиболее высокой распространенности функциональных отклонений и хронических заболеваний костно-мышечной системы. Частота встречаемости функциональных нарушений у детей в возрасте до 10 лет составляет 65-75%, у младших подростков 10-14 лет – 80-90%, а у старших подростков – 45-50%. Распространенность хронических заболеваний костно-мышечной системы занимает ведущее место в структуре хронической патологии детей и подростков, в четыре раза увеличилась заболеваемость – опорно-двигательного аппарата (ОДА) (сколиозы, остеохондрозы, осложненные формы плоскостопия). По статистическим данным в ряде областей Казахстана свыше 70% детей имеют нарушение опороспособности стоп, 20%- прямое плоскостопие и только у 10% детей сохранено сводчатое строение стопы. Адаптивной моделью оздоровления детей и подростков являются ОУ, позволяющие реализовывать профилактические и оздоровительные технологии. В связи с этим нами разработаны, обоснованы и включены в ЗСТ профилактические мероприятия по профилактике ОДА. В выполнении этих мероприятий, особую роль играет учитель физкультуры по: созданию благоприятного двигательного режима учащихся, соответствующим гигиеническим нормативам СДА для каждого возраста и пола; использованию на занятиях физической культуры корригирующих упражнений и специальных приспособлений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки в процессе учебно-воспитательной работы (массажные коврики и дорожки и др.); контролю за допуском обучающихся и воспитанников к занятиям физкультурой и спортом в спортивных секциях, который осуществляется с учетом результатом профилактических осмотров. Разработаны оздоровительные технологии по оздоровлению детей и подростков с нарушениями ОДА. Это: разъяснение родителям гигиенических правил и рационального режима нагрузки на нижние конечности у детей и подростков с нарушениями формирования свода стопы (проведение гигиенических ножных ванн, формирование походки без сильного разведения стоп, хождение босиком по рыхлой почве, песку); проведение корригирующей гимнастики для оздоровления учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия с учащимися проводятся в специальных группах; обучение самомассажу ног детей и подростков с нарушениями формирования свода стопы; обучение детей и подростков с плоскостопием комплексам гимнастических упражнений, проводимых в домашних условиях.

Выше указанные технологии проводятся в ОУ г. Караганды, в частности в СОШ №58 разработана коррекционно-оздоровительная программа «Здоровячок», которая включает выше указанные технологии. Занятия корригирующей гимнастикой по данной программе проводятся с учетом общего функционального состояния детей младшего школьного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендации врачей – специалистов ортопедического Центра «Экстро комфорт», результатов проверки исходного уровня физической подготовленности. Мониторинг физического здоровья учащихся начальных классов показал снижение симптомов плоскостопия на 16% у занимающихся по данной программе.

Выводы. Одним из важных составляющих в ЗСТ является физкультурный блок, включающий в себя проведение профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киспаев Т.А., Рамашов Н.Р. и др. Здоровьесберегающие технологии в образовании/ Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Матер. респуб. научно-прак. конф.(30 ноября 2012г.).-Караганда 2012.-С.324-335
2. Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Степанова М.И. Гигиенические проблемы школьных инноваций.- М.: Научный центр здоровья детей РАМЭ, 2009.-240 с.
3. Руководство по диагностике и профилактике школьно обусловленных зоболевании детей в общеобразовательных учреждениях/Под ред.чл.-корр. РАМН проф. Кучмы В.Н. и д.м.н Храмова П.И.-М.:Изд.НЦЗД,2012.-181с
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272с.
5. Сухарев А.Г., Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. Руководство для санитарных врачей.- М.: Медицина, 1986.- 496с.

ВЛИЯНИЕ ВЫСОТЫ МЕСТНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВО ВРЕМЯ ПЕШЕГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ТУРИСТОВ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ

МАКОГОНОВ А.Н.

Казахская академия спорта и туризма,
 Алматы, Казахстан

Введение. При организации туристских походов важным в практическом отношении является вопрос о влиянии высоты местности на энергетическую стоимость пешего передвижения человека. В этой связи нами были проведены исследования, связанные с оценкой реакции туристов на нагрузки, сопровождающие различные режимы их ходьбы в условиях равнинной и горной местности.

Методы. Исследования проводились с участием молодых, здоровых людей в условиях равнинной и горной местности. Определение показателей, характеризующих реакцию туристов на нагрузки, осуществляли в устойчивом состоянии, то есть не ранее чем через 5-7 минут с начала ходьбы. Использовался комплекс медико-биологических и педагогических методов исследования: пульсометрия, дистанциометрия, газометрия, биометрия.

Результаты исследования. Как следует из табл. 1, при ходьбе по ровной поверхности налегке со скоростью 6 км/час в условиях горной местности человек испытывает заметно более высокую нагрузку, чем в равнинных условиях, судя по увеличению частоты сердечных сокращений на 9,4% ($P < 0,05$) и минутного объема дыхания- на 41,6% ($P < 0,01$), а также отчетливой тенденцией роста потребления кислорода и увеличения энергетических трат на 5,4 и 10,2% соответственно.

Ходьба на подъем 20° с грузом 20% от массы тела также сопровождается более выраженным усилением нагрузки на аппарат кровообращения человека в горной местности по сравнению с аналогичными условиями пешего передвижения на равнине (табл. 2). Так, частота сердечных сокращений возрастает на 36,4% ($P < 0,01$), минутный объем дыхания на 30,3% ($P < 0,05$), потребление кислорода в расчете на кг массы тела на 16,6% ($P = 0,05$), энергетические траты (с учетом массы тела) увеличиваются на 15,8% ($P < 0,01$).

Сравнительный анализ данных, характеризующих уступающую работу, связанную с пешим передвижением под уклон 20° показывает, что и в этом случае ходьба в горах сопровождается заметно более выраженной реакцией человека на нагрузку по сравнению с

равнинными условиями (табл. 3). В частности, проявляется отчетливая тенденция повышения ЧСС, достоверный, составляющий 26,2%, прирост минутного объема дыхания ($P<0,05$), а также весьма ощутимый, превышающий 20%, рост потребления кислорода и энергетических трат ($P<0,05$).

Таблица 1
Сравнительная оценка реакции туристов на нагрузку, связанную с ходьбой по ровной поверхности без груза на разных высотах

Высота местности, м	Показатели биометрии	Скорость ходьбы км/ч	ЧСС, уд/мин	МОД. л (ВТПС)	Потребление кислорода, мл		ВЭ л (ВТПС)	Энерготраты, ккал	
					мин	кг		мин	кг
350	X	6,0	96,0	26,7	1177	16,8	22,74	5,57	0,079
	m(x)	0,10	0,79	0,73	33,5	0,49	0,72	0,14	0,002
2000	X	6,0	105,0	37,8	1240	17,6	30,93	6,14	0,085
	m(x)	0,14	3,6	2,4	75	1,24	1,98	0,40	0,006

Таблица 2
Сравнительная оценка реакции туристов на нагрузку, связанную с ходьбой на подъем (20^0) с грузом 20% от массы тела в условиях равнинной и горной местности

Высота местности, м	Показатели биометрии	Скорость ходьбы, км/ч	ЧСС уд/мин	МОД. л (ВТПС)	Потребление кислорода, мл		ВЭ л (ВТПС)	Энерготраты, ккал	
					мин	кг		мин	кг
350	X	4,6	123,9	38,6	1487	21,1	25,7	7,2	0,102
	m(x)	0,06	1,98	3,22	88	1,4	1,83	0,43	0,006
2000	X	4,6	169,0	50,3	1736	24,6	28,53	8,37	0,118
	m(x)	0,07	6,94	2,69	114,5	0,78	1,30	0,55	0,003

Таблица 3
Сравнительная оценка реакции туристов на нагрузку, связанную с ходьбой под уклон (20^0) с грузом 20% от массы тела в условиях равнинной и горной местности

Высота местности, м	Показатели биометрии	Скорость ходьбы, км/ч	ЧСС, уд/мин	МОД. л (ВТПС)	Потребление кислорода, мл		ВЭ л (ВТПС)	Энерготраты, ккал	
					мин	кг		мин	кг
350	X	4,7	93,8	22,5	732	10,3	30,3	3,64	0,051
	m(x)	0,018	3,32	2,36	35,3	0,43	2,24	0,16	0,002
2000	X	4,7	103	28,4	908	12,5	31,4	4,49	0,062
	m(x)	0,029	4,1	1,46	30,4	0,5	1,04	0,15	0,002

Таблица 4

Влияние скорости ходьбы по ровной поверхности на разных высотах на частоту сердечных сокращений у туристов

Высота над уровнем моря, м	Скорость ходьбы и частота сердечных сокращений уд/мин			
	1	2	3	4
0	75	80	85	90
1000	80	85	90	95
2000	85	90	95	100
3000	90	95	100	105
3500	95	100	105	110

1,2,3,4- скорость ходьбы: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 км/час соответственно.

Таблица 5

Влияние скорости ходьбы на подъем 20° на разных высотах на частоту сердечных сокращений у туристов

Высота над уровнем моря, м	Скорость ходьбы и частота сердечных сокращений уд/мин			
	1	2	3	4
0	105	108	114	123
1000	110	115	120	130
2000	120	125	130	140
3000	130	135	140	155
3500	135	140	150	160

1,2,3,4- скорость ходьбы: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 км/час соответственно

Таблица 6

Влияние скорости ходьбы с грузом 20° от массы тела на подъем 20° на разных высотах на частоту сердечных сокращений у туристов

Высота над уровнем морья, м	Скорость ходьбы и частота сердечных сокращений уд/мин			
	1	2	3	4
0	114	118	123	130
1000	125	130	135	140
2000	140	145	150	160
3000	152	158	165	175
3500	160	165	172	182

1,2,3,4- скорость ходьбы: 3,5; 4,0; 4,5; 5,0 км/час соответственно.

На основе комплексного анализа и обобщения результатов экспериментальных исследований, связанных с различными условиями пешего передвижения в условиях равнинной и горной местности (включая и высокогорье), нами были разработаны таблицы пульсовой реакции человека на сопоставимые нагрузки при ходьбе по ровной поверхности, на подъем без груза и с грузом 20% от массы тела.

В целом зависимость между нагрузкой и выраженностью пульсовой реакции на увеличение высоты местности имеет прямой, но не линейный характер. Из табл. 4 следует, что при ходьбе налегке частота сердечных сокращений у человека при увеличении высоты местности вплоть до 3500 м возрастает в среднем на 5 ударов сердца на каждые 1000м подъема. Причем это соотношение сохраняется как при сравнительно медленном, так и быстром темпе ходьбы. В качестве примера можно привести следующие данные. Повышение ЧСС до 90 уд/мин на уровне моря наблюдается при ходьбе со скоростью 5 км/час, а на высоте 3000м- при скорости пешего передвижения 3,5 км/час, то есть при нагрузке, мощность (скорость ходьбы) которой ниже на 30%. Судя по данным таблицы 4 пешее передвижение со скоростью до 5 км/час по ровной поверхности без груза в горах вплоть до высоты 3500м не создает чрезмерную нагрузку на здорового человека.

Из табл. 5 следует, что если ходьба связана с передвижением на подъем 20⁰, то пульсовая реакция на нагрузку существенно возрастает не только в горных, но и в равнинных условиях. По сравнению с ходьбой по ровной поверхности пешее передвижение на подъем 20⁰ увеличивает ЧСС в среднем на 40%. Поэтому ходьба на подъем со скоростью 4,5-5 км/час на высотах, превышающих 2000м над уровнем моря представляет тяжелую работу, судя по ЧСС, уровень которой достигает 140-160 уд/мин. Если при ходьбе оптимальная ЧСС составляет 100-130 уд/мин, то скорость ходьбы на высоте более 2000 м необходимо снижать до тех значений, которые приводятся в таблице 5.

Наиболее тяжелую нагрузку испытывает человек, когда он передвигается на подъем с грузом. Причем пешее передвижение на подъем с грузом 20% от массы тела более заметно усиливает нагрузку на сердечно-сосудистую систему человека при увеличении высоты местности (таблица 6). В частности при ходьбе на подъем в условиях равнинной местности груз усиливает ЧСС в среднем на 6-9%, а в условиях высокогорья- на 14-19% (таблицы 5,6). Если оптимальный уровень ЧСС при длительной ходьбе соответствует 100-130 уд/мин, то скорость пешего передвижения на подъем с грузом на высотах от 2000м должна быть менее 3,5 км/час.

Выводы. Пешее передвижение в горной местности (высота 2000м над уровнем моря) сопряжено со значительной нагрузкой на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека. Реакция пульса, дыхания, энергетическая стоимость работы в среднегорье повышается на 10-25% по сравнению с аналогичным режимом ходьбы на равнине. В этой связи возрастает роль контроля за переносимостью нагрузки в горах. Критерии, которые используются для оптимизации интенсивности и продолжительности мышечной работы над уровнем моря, сохраняют свое значение и в условиях горной местности, однако их количественные параметры существенно меняются.

Результаты исследования позволяют определить вклад, который вносят в усиление нагрузки на человека, не только увеличение скорости ходьбы и массы переносимого груза, но и различных сочетаний скорости, условий передвижения и высоты местности. Используя данные табл. 4,5,6 можно рассчитать оптимальную скорость передвижения на разных высотах. В частности, если при ходьбе налегке со скоростью 5 км/час на уровне моря ЧСС повышается до 90 уд/мин, то аналогичная частота сердечных сокращений на высоте 3000 м наблюдается при пешем передвижении со скоростью 3,5 км/час.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

МАРТИРОСЯН А.С.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. Потенциальные возможности, заложенные в детском организме, часто оставались и остаются не полностью использованными и развитыми. Это, наряду с другими факторами, обуславливает сложившуюся критическую ситуацию в состоянии здоровья детей и подростков. Поэтому решение проблемы оздоровления подрастающего поколения средствами кинезиотерапевтических методов следует рассматривать как одну из важных государственных задач.

Ключевые слова: здоровье детей и подростков, методы кинезиотерапии, средства кинезиотерапии, физическое воспитание.

Abstract. The potential inherent in the child's body, and were often still not fully utilized and developed. This along with other factors, determines the critical situation in the health of children and adolescents. For this solution to the problem of improvement of the younger generation means kinesis therapies should be considered as one of the important tasks.

Keywords. Child and adolescent health, physiotherapy techniques, tools physiotherapy, physical education.

Введение. Всемирная организация здравоохранения провозгласила стратегию-здоровье для всех. Стратегия предполагает осуществление в каждой стране конкретных мероприятий как отдельными лицами, так и общественными организациями, службами здравоохранения и правительствами.

Программа социально-экономического развития, перестройка здравоохранения и народного образования предусматривают создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского возраста: претворение в жизнь тех научных предпосылок, которые будут прежде всего способствовать укреплению здоровья детей и подростков средствами кинезиотерапии.

Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни детей и подростков являются актуальной проблемой. Поэтому, освещая медико-социальные аспекты физического воспитания детей и подростков, мы ставим перед собой следующие задачи:- изложить принципы использования кинезиотерапевтических методов для укрепления здоровья индивидуума и общества в целом и научно обосновать пути ее совершенствования.

Изучение состояния здоровья детей в нашей стране ведется интенсивно уже многие годы, но проблема раскрыта недостаточно. Среди социальных мер ведущими являются профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни детей и подростков, создание для них благоприятных условий и повышение уровня информативности населения об основных факторах риска и путях профилактики с использованием средств кинезиотерапии с самого раннего возраста.

Существуют понятия “здоровье и индивидуума” и “здоровье населения”. Индивидуум и общество не могут развиваться независимо друг от друга, но в медицине эти два понятия дифференцируются, существуют различные дисциплины, изучающие здоровье ребенка и здоровье детского населения. Чтобы количественно оценить уровень здоровья детей и подростков используются следующие критерии:

- наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний

- уровень функционирования основных систем организма.
- степень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды,
- уровень достигнутого физического развития и степень его гармоничности.

Методы. Данный материал представляет собой аналитический обзор применения методов кинезиотерапии для укрепления и формирования детей и подростков.

В основе методов кинезиотерапии лежат использование главной биологической функции организма-движения, которое является ведущим стимулятором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков. Применение методов кинезиотерапии в детском возрасте имеет особенности, связанные как с анатомо-физиологическим своеобразием детского организма, так и со спецификой течения болезней в детском возрасте.

Свойственная детям большая потребность в движениях составляет важную биологическую черту растущего организма, являясь обязательным условием для нормального развития и формирования здорового организма ребенка. Кроме того, у детей при любом длительно текущем заболевании развиваются не только патологические симптомы характерные для самой болезни, но и отклонения в росте и развитии, функциональные нарушения из за органичения двигательной активности. Поэтому одна из главных задач кинезиотерапии в педиатрии – предупреждение отставания ребенка в развитии путем восполнения дефицита движений и применения специально подобранных упражнений для непосредственно лечебных, корригирующих воздействий при определенных заболеваниях. Исходя из вышеизложенного, на наш взгляд, необходимо модернизировать систему кинезиотерапевтических методов при помощи комплексного лечения.

Результаты исследования. Отличительной особенностью работы является применение системного анализа для решения стратегических задач по охране и укреплению здоровья детей и подростков средствами кинезиотерапии.

Представлены новые материалы по использованию средств кинезиотерапии для активного формирования социально значимых функций в детском и подростковом возрасте. Раскрыт широкий круг наиболее существенных и актуальных проблем имеющих значение для решения актуальной задачи воспитания физически здорового и гармонично развитого поколения с помощью средств и методов кинезотерапии.

Установлено, что физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма в онтогенезе. На реализацию этой программы, безусловно, положительное воздействие оказывают условия жизни и, в частности, организация комплексного лечения в целях укрепления и формирования здоровья детей и подростков. Нами выявлены особенности состояния здоровья и морфо-функционального развития детей и подростков.

Исходя из вышеизложенного можно отметить, что применение кинезиотерапевтических методов лечения в этом возрасте достаточно эффективно для укрепления здоровья детей и подростков. Такой подход обладает наибольшим оздоровительным эффектом и одновременно предупреждает развитие дальнейших заболеваний.

Концепция укрепления и формирования здоровья детей и подростков средствами кинезиотерапевтических методов предполагает:

- повышение при рациональном физическом воспитании устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов окружающей среды, а следовательно, к снижению заболеваемости,
- стимулирование процесса роста и развития ведущих систем организма в его функциональном совершенствовании,

- совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям,
- своевременное формирование двигательного анализатора, и резервных возможностей организма, т.е. повышения физической работоспособности.
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также коррекцию врожденных или приобретенных дефектов физического развития,
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья детей и подростков.

Выводы. Разработанный нами комплексный метод лечения при помощи применения кинезиотерапевтических средств оказывает разностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. Можно выделить следующие основные тенденции изменения показателей здоровья детей и подростков в современных условиях:

- намечающееся снижение младенческой смертности и увеличение ожидаемой продолжительности жизни;
- стабилизация на высоком уровне показателей общей заболеваемости детей, особенно в первые 3 года жизни;
- преобладание в структуре заболеваемости детей дошкольного возраста болезни органов дыхания, костно-мышечной и соединительной ткани. Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей и подростков-создание благоприятных социально-экономических условий. В комплексе этих факторов особая роль принадлежит кинезиотерапии, которая в свою очередь стимулирует повышение неспецифической устойчивости организма к воздействиям патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, а следовательно снижение заболеваемости.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова Л.И., Красик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков-Медицинские проблемы физической культуры-1978.-Выпуск 6 с. 38-41
2. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков.-М.: Медицина, 1982, 335 с.
3. Бережков Л.Ф., Бубинская И.Д. Результаты массовых обследований как показатель состояния здоровья//Охрана здоровья детей.-1979.-Выпуск 7, с. 121-144
4. Бережков Л.Ф., Зутлер А.С., Усольцев А.Н. Влияние некоторых биологических и социальных факторов на заболеваемости детей дошкольного возраста //Гигиена и санитария.-1986.-№3- с. 33-35
5. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.-Краснадар. 2007.- 50 с.
6. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка.-М.: Медицина, 1983,-160 с.
7. Кардашенко В.Н., Стромская Е.П., Варламова Л.П. Физическое развитие один из важнейших показателей здоровья детей и подростков//Гигиена и санитария.-1980.-№ 10, с. 33-35
8. Попова Е.Б. Влияние кинезиотерапии на показатели развития детей. Новосибирск.-2005.- 50 стр.
9. Черток Т.Я. Состояние здоровья/диспансеризация детей раннего возраста. М.: Медицина.-2004.- 256 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

МИЛАШЮС К. М.

Литовский эдукологический университет, Вильнюс, Литва

Аннотация. В работе определены основные признаки физических и функциональных возможностей тяжелоатлетов разных весовых категорий.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, весовая категория, физические способности, функциональные возможности.

Abstract. The paper identifies the main features of the physical and functional capabilities weightlifters of different weight categories.

Keywords. Weightlifters, weight class, physical ability, functional capabilities.

Введение. Вследствие воздействия тренировок и соревнований в организме тяжелоатлетов происходят большие адаптационные изменения. По мнению многих авторов [3, 5, 7] спортивные результаты тяжелоатлетов в первую очередь определяет мышечная масса, их сила и мощность при выполнении коротких по продолжительности физических нагрузок. При этом немаловажную роль играют и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, 6, 8].

Готовя тяжелоатлетов высокой квалификации, актуально знать факторы, определяющие физические и функциональные возможности представителей данного вида спорта [4]. В мировой научной литературе публикуется много работ по различным вопросам подготовки тяжелоатлетов по вопросам адаптации их организма к физическим нагрузкам. Выявляются своеобразные физические качества, являющиеся важными для достижения высоких спортивных результатов в данном виде спорта [6].

Однако до сих пор еще недостаточно изучены различия физических и функциональных показателей тяжелоатлетов различных весовых категорий.

Методы: обследовано 18 тяжелоатлетов в возрасте 18-32 года, членов олимпийской взрослых и юниоров Литвы.

Они были разделены на 3 группы по 6 в каждой из них.

Вес представителей первой (I) группы составил до 85 кг. ($81,2 \pm 1,6$ кг.; масса мышц – $44,9 \pm 1,2$ кг.), второй (II) – до 94 кг. ($90,2 \pm 1,4$ кг.; масса мышц – $50,9 \pm 1,2$ кг.), третьей (III) – до 105 кг. ($102,3 \pm 1,2$ кг.; масса мышц – $59,4 \pm 1,1$ кг.).

Определена мощность мышц в разных зонах энергообеспечения. Об эффективности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения судили по мощности одноразового сокращения мышц (МОСМ), по анаэробной алактатной мощности мышц (ААММ). Для ее определения использован тест Квебека, продолжительностью 10 с. [2]. Для определения степени утомления, этот тест выполнялся дважды – через одну мин. отдыха. Для определения анаэробной алактатной – гликолитической мощности использовали тест Wingate (работа продолжительностью 30 с). Функциональные возможности кровеносной системы оценивали по ЧСС в покое, после стандартной физической нагрузки и через 1 мин. восстановления. По этим данным подсчитывали индекс Руфье. Результаты обработаны методами математической статистики.

Для сравнения между собой отдельных показателей спортсменов различных весовых категорий они были стандартизированы и составлен профиль нормализованных показателей двух ведущих тяжелоатлетов.

Результаты исследования. Одним из важнейших показателей физических возможностей тяжелоатлетов является МОСМ. Установлено, что этот показатель зависит от весовой категории – наибольшим он был у представителей второй группы и составил соответственно $2998,0 \pm 209,4$ W и $31,7 \pm 3,8$ W/кг (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей мощности одnorазового сокращения мышц и анаэробной алактатной – гликолитической мощности у тяжелоатлетов различных весовых категорий

Показатели	МОСМ		ААГМ	
	W	W/кг	30 с	
			W	W/кг
I группа, вес спортсменов до 85 кг.				
\bar{X}	2517,0	31,5	555,6	7,0
$S\bar{x}$	176,9	2,2	40,3	0,4
S	678,3	6,7	106,5	1,0
II группа, вес спортсменов до 94 кг.				
\bar{X}	2998,0	31,7	612,7	7,0
$S\bar{x}$	209,4	3,8	30,8	0,3
S	418,8	7,5	81,4	0,7
III группа, вес спортсменов до 105 кг.				
\bar{X}	2716,3	26,7	757,6	7,4
$S\bar{x}$	286,3	2,4	25,9	0,2
S	495,8	4,2	73,1	0,6

Анаэробная алактатная – гликолитическая мощность наибольшая была у представителей третьей группы и составляло в среднем $757,6 \pm 25,9$ W и $7,4 \pm 0,2$ W/кг.

О специальной подготовленности тяжелоатлетов можно судить по максимальной моментной мощности, которая достигается на 4-5 секунде при выполнении теста, продолжительностью 10 с.

Анализ утомляемости тяжелоатлетов при выполнении двух нагрузок продолжительностью 10 с максимальными усилиями с отдыхом между ними в течение 1 мин. показал, что в первой попытке наибольшую максимальную и среднюю мощность показали представители второй группы, вес которых не превышал 94 кг – соответственно $1577,8 \pm 91,8$ W и $1311,8 \pm 76,1$ W.

Во второй попытке наблюдалась аналогичная картина – представители второй группы сохранили свое превосходство над представителями первой и третьей групп. Однако процент утомляемости у них был более высоким, по абсолютной мощности он составлял -9,3 %, а по относительной - -10,2% (табл 2). Уровень функциональных возможностей атлетов был практически равен у представителей I и II группы, тогда как у исследуемых III группы был меньшим (табл. 3). Особенно выделились два спортсмена – призеры чемпионатов мира и Европы. Профиль стандартизированных показателей физических и функциональных возможностей выявило их значительное превосходство над другими спортсменами.

Выводы. 1. Установлено, что наибольшая абсолютная и относительная МОСМ определена у спортсменов весом до 94 кг., тогда как абсолютная и относительная ААГМ наибольшая была у спортсменов, весом до 105 кг. 2. Уровень показателей функциональных возможностей кровеносной системы у нами обследуемых спортсменов наиболее низким был у представителей третьей группы.

Таблица 2

Сравнительная характеристика утомляемости при выполнении двух нагрузок продолжительностью 10 с. у тяжелоатлетов различных весовых категорий

Показатели	Мощность W								Утомляемость	
	10 с (первая попытка)				10 с (вторая попытка)				макс. %	сред. %
	макс.	W/кг.	сред.	W/кг.	макс.	W/кг.	сред.	W/кг.		
I группа, вес спортсменов до 85 кг.										
\bar{X}	1203,5	15,1	997,7	12,56	1163,5	14,6	967,3	12,2	-5,1	-6,2
$S\bar{x}$	93,7	1,0	71,1	0,73	73,8	0,7	56,0	0,7	1,3	1,0
S	229,6	2,4	174,0	1,79	180,7	1,8	137,0	1,8	3,2	2,5
II группа, вес спортсменов до 94 кг.										
\bar{X}	1577,8	16,8	1311,8	13,9	1423,3	15,2	1174,0	12,5	-9,3	-10,2
$S\bar{x}$	91,8	0,5	76,1	0,4	46,4	0,6	50,2	0,3	3,1	2,4
S	183,5	1,0	152,2	0,8	92,9	1,1	100,5	0,5	6,2	4,7
III группа, вес спортсменов до 105 кг.										
\bar{X}	1532,3	14,3	1300,8	12,1	1469,5	13,7	947,0	11,3	-5,4	-8,7
$S\bar{x}$	98,4	0,6	71,3	0,4	96,7	0,5	314,2	0,3	1,9	3,6
S	196,8	1,2	142,7	0,7	193,3	1,1	628,3	0,5	3,9	7,2

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей функциональных возможностей у тяжелоатлетов различных весовых категорий

Показатели	Индекс Руфье	ЧСС в покое, уд./мин.	ЧСС после 30 приседаний, уд./мин.	ЧСС после 1 мин. отдыха, уд./мин.
I группа, вес спортсменов до 85 кг.				
\bar{X}	3,8	57,0	115,5	76,5
$S\bar{x}$	1,2	3,6	2,9	5,2
S	3,3	10,2	8,3	14,7
II группа, вес спортсменов до 94 кг.				
\bar{X}	3,6	56,8	120,5	73,5
$S\bar{x}$	0,7	2,7	5,9	1,8
S	2,0	7,6	16,8	5,2
III группа, вес спортсменов до 105 кг.				
\bar{X}	4,8	63,8	122,3	75,5
$S\bar{x}$	0,7	2,5	4,4	3,6
S	1,9	7,0	12,5	10,1

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Bal, B., Yadav, S., Sinha, A. (2010). Comparison of the relative strength among the different weight categories of power lifters. Journal of Physical Education and Sport, 27 (2), 126-130.
- Bouchard, C., Taylor, A., Simonen, J., Dulac S. (1991). Testing anaerobic power and capacity. In: MacDougall J., Wenger H., Green H. (eds.). Physiological testing of the high performance athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics, 175-221.

3. McBride, J., Larkin, D., Haines, T., Kirby, T. (2010). Effect of absolute and relative loading on muscle activity during stable and unstable squatting. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5 (2), 177-183.
4. McGuigan, M., Kane, M. (2004) Reliability of performance of elite olympic weightlifters. *Jouranal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 650-653.
5. Pearson, S., Young, A., Macaluso, A., Devito, G., Nimmo, M., Cobbold, M., Harridge, S. (2002). Muscle function in elite master weightlifters. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 34 (7), 1199-1206.
6. Scott, C., Leary, M., TenBraak, A. (2011). Energy expenditure characteristics of weight lifting: 2 sets to fatigue. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36 (1), 115-120.
7. Дворкин, Л. С. (2005). Тяжелая атлетика: учебник для вузов Москва, Советский спорт, 600 с.
8. Яшенко, А., Тайдолина, Л., Михайлов, А. (2000) Адаптация сердечнососудистой системы тяжелоатлетов высокой квалификации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. *Наука в олимпийском спорте, спец. вып.* 40-46.

НОВЫЙ ПРИНЦИП ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

МУХАМЕДЖАНОВ Э.К., КАСЫМБЕКОВА С.И.

Национальный научно-практический центр физической культуры,
 Алматы, Казахстан

Аннотация. Предлагаются основы питания спортсменов до и во время тренировочного и соревновательного периодов, посредством использования пищевых соединений, на которые не происходит секреция гормона инсулина и, следовательно, не отмечается снижение работоспособности.

Ключевые слова: спорт, питание, работоспособность

Abstract. Offers the basics food athletes before and during training and competitive periods through the use of dietary compounds for which there is no secretion of the hormone insulin and therefore not observed decreased performance.

Keywords: sport, nutrition, performance

Введение. Питание – основной принцип существования всего живого на земле, поэтому вопросам питания здорового и больного человека всегда уделялось пристальное внимание. Обычно питание спортсмена основывается на принципах сбалансированного питания – адекватное обеспечение организма энергией, макро и микронутриентами [1-3].

В отношении питания спортсменов выпущено много монографий и статей, которые касаются усредненных норм потребления пищевых продуктов, тогда как спортсмен – это индивидуум с уникальными метаболическими характеристиками, который вынужден проводить тренировочные сборы и соревнования в различных географических и экологических условиях, поэтому необходимо разрабатывать принципы персонализированного питания с учетом этих факторов.

Результаты исследования. Основная задача питания спортсмена – это создать мышечную систему и все компоненты для ее обеспечения (дыхательную, сосудистую, костную нейро-эндокринную и т.д.) для осуществления двигательной активности и обеспечить энергетическое обеспечение этой структуры. Питание – это довольно сложный и многогранный

аспект: пищу надо пережевать, переварить до составляющих (аминокислот, глюкозы и жирных кислот) транспортировать в соответствующие органы и ткани для включения в структурные компоненты клетки [4].

Это довольно большая работа, поэтому в этот период происходит активация парасимпатического отдела нервной системы и секреция гормона инсулина, что приводит к снижению работоспособности – «сытое животное – не охотник». Условно этот период жизнедеятельности человека можно назвать «фазой отдыха». В этом плане довольно хорошо известно, какие пищевые соединения следует использовать в данный период. Понятно, что мышцы состоят из белков, поэтому вопрос относительно потребности спортсмена в белке первостепенный. С гигиенической точки зрения считается, что спортсмену необходимо увеличить количество белка в рационе до 1.3 – 1.7 г/кг/день [5].

Это довольно широкий диапазон, но пока имеются лишь указания для норм потребления белка в зависимости от вида спорта и его интенсивности, но отсутствует персонализированный подход. В этом плане нами разработана модель питания человека в абсорбтивный (экзогенные пищевые потоки – ЭКПП) и постабсорбтивный (эндогенные пищевые потоки – ЭНПП) периоды (рис. 1).



Рис. 1. Модель взаимосвязи между обменом нутриентов при использовании ЭКПП (—→) или ЭНПП (.....→)

В абсорбтивный период на уровне образования и утилизации энергии АТФ выявляется взаимосвязь между субстратным и энергетическим обеспечением процесса синтеза белка. Она заключается в том, что при дефиците в рационе белка (аминокислот) снижается скорость синтеза белка и величина использования на этот высоко энергозатратный процесс АТФ. Это ведет к снижению величины образования АТФ, т.е. торможению окисления глюкозы, что ведет к ее накоплению в крови (развитию гипергликемии) и усилению «сброса» углеродного скелета глюкозы в жиры (развитию липидемии). Другими словами, при преобладании в рационе углеводов развиваются проявления гликемии и липидемии, т.е. возникают функциональные нарушения, которые, несомненно, способствуют понижению работоспособности.

Напротив, при преобладании в рационе белка и, следовательно, пропорционально снижению доли углеводов понижается скорость синтеза белка из-за уменьшения образования АТФ, происходит накопление аминокислот, т.е. развиваются проявления гиперацидемии, которые также оказывают негативное (токсическое) влияние на организм. С помощью несложного биохимического скрининга можно оценить наиболее адекватное соотношение в рационе питания между белками и углеводами, когда после приема стандартного завтрака с известным содержанием углеводов и белков при развитии гликемии и липидемии следует уменьшить в рационе количество углеводов или увеличить долю белка. Напротив, при разви-

тии проявлений гипераминоацидемии следует проделать обратную манипуляцию – уменьшить количество белка или увеличить долю углеводов. Эти соотношения между белками и углеводами будут меняться в зависимости от метаболических характеристик каждого спортсмена, от периода тренировочного процесса, времени года, экологических факторов и географических условий. Подбор адекватного соотношения в рационе углеводов и белков будет способствовать предотвращению развития метаболических нарушений, что, несомненно, будет способствовать повышению работоспособности спортсмена.

В период выполнения физической и умственной работы на первый план выходит вопрос энергетического их обеспечения. Известно, что в качестве энергетических источников организм может использовать углеводы и жиры. Основным энергетическим источником является глюкоза: 1) только глюкоза может обеспечить выработку энергии в анаэробных условиях; 2) головной мозг и клетки крови в качестве источника энергии используют исключительно глюкозу, однако эндогенные запасы глюкозы незначительны. Свободной глюкозы (глюкозы крови) содержится всего 5 г, запасной формы глюкозы в виде гликогена печени (около 80 г), что может обеспечить только половину суточной потребности мозга в глюкозе.

Хотя основные запасы глюкозы содержатся в скелетных мышцах (до 500 г), но в мышечной ткани отсутствует фермент глюкозо-6-фосфатаза, поэтому гликоген мышечной ткани может использоваться только на нужды самой мышцы и не может служить источником свободной глюкозы. Как только снижаются эндогенные запасы глюкозы автоматически активируются пути по ее эндогенному синтезу (глюконеогенез). Однако в качестве субстрата для глюконеогенеза в основном используются аминокислоты, т.е. происходит катаболизм (распад) тканевых белков. Понятно, что трата функциональных белков может способствовать развитию различных нарушений. Эти аспекты довольно хорошо изучены при голодании [6].

Так, использование мышечных белков (основного аппарата спортсмена) способствует развитию мышечной слабости; утилизация висцеральных белков (белки крови) приводит к ухудшению транспортной функции белков крови и вызывает проявления эндогенной пищевой недостаточности; использование клеток крови (лейкоциты, лимфоциты) приводит к ухудшению иммунного ответа и развитию инфекции. Все эти проявления отмечаются у спортсменов при перетренированности. Поэтому предотвращение этих функциональных нарушений будет способствовать не только улучшению здоровья спортсмена, но и в значительной степени позволят повысить его работоспособность.

В субстратном отношении следует заменить использование функциональных белков на экзогенные пищевые соединения из белков можно использовать такие заменимые аминокислоты как аланин, серин, глицин; из углеводов полисахарид инулин и моносахариды фруктоза и галактоза; из жиров требуются короткоцепочечные с количеством углеродных атомов от 10 до 14. Исходя из такой посылки, нами был создан специализированный диетический продукт, на который получен английский патент (GB 2496119 от 22.01.2014).

Этот продукт с успехом можно использовать для питания спортсменов перед тренировкой или соревнованиями и во время их проведения. Прием продукта способствует сохранению скоростной работоспособности и предотвращает развитие проявлений перетренированности, т.е. развития различных функциональных нарушений. Используя такой продукт можно значительно улучшить тренировочный процесс и, наконец, решается заветная мечта тренера увеличить интенсивность, частоту и длительность тренировочной нагрузки.

Выводы. Таким образом, надо уйти от однобокого представления теории сбалансированного питания, когда рассматриваются вопросы составления рациона питания в абсорбтивный период. Несомненно, этот этап очень важен, но его трудно адекватно осуществить даже при наличии хорошей инфраструктуры, поэтому во всем мире переключились на использование так называемых эргогенных средств, которые способствуют улучшению протекания

определенных метаболических реакций и, в первую очередь, процессов связанных с выработкой энергии.

Новый принцип питания спортсмена заключается в том, что предлагается дополнить теорию сбалансированного питания использованием принципов оценки потребности каждого спортсмена в белке и необходимости обеспечения процессов глюконеогенеза в постабсорбтивный период экзогенными пищевыми соединениями. Это будет способствовать улучшению функционального состояния спортсмена и повышению его работоспособности.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Розенблум К.А. Питание спортсменов//Олимпийская литература.-2006.-535с.
2. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. Учебно-методическое пособие//М.:Советский спорт.-2007.-132с
3. Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc.-2009.-V.41.-P.709-31
4. Э.К.Мухамеджанов, С.С.Ерджанова, О.В.Есыреп, А.К.Кульназаров Алгоритм питания при экстремальных видах деятельности//Science and world.-2013.-N.3.-P.45-49
5. K.Dideriksen, S.Reitelseder, L.Holm Influence of Amino Acids, Dietary Protein, and Physical Activity on Muscle Mass Development in Humans Nutrients.-2013.-V.5.-P.852-876
6. Вретлинг А., Суджян А. Клиническое питание.-Стокгольм-Москва.-1990.-354с.

АДАПТАЦИЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ КАК КАЧЕСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ОРЕХОВ Е.Ф., ПОПОВА А.Ф.

Уральский государственный университет физической культуры,
 Челябинск, Россия

Введение. Назначение нашего исследования, определяемого названием данной работы, состоит в разработке и применении теорий стресса и здоровьесбережения к физкультурно-спортивной организации (ФСО). Обращается при этом внимание и оценке роли ее лидера (руководителя) в обеспечении – на этой основе – делового успеха [2].

Методы. Исследование проводилось в рамках Международного института бионики и кафедры анатомии УралГУФК, научным направлением которой является морфофункциональная адаптация в физкультурно-спортивной деятельности [1]. При этом использовались методы логического, сравнительного, структурно-функционального и системного анализа, а также метод бионических аналогий в сфере стресс-толерантности конкурентной личности (рис. 1).

Методологической основой исследования являются труды наших коллег, представляющих профессорско-преподавательский состав вузов физической культуры, в том числе и Армянского государственного института физической культуры.

Результаты исследования. Их мы прежде всего связываем с выявлением причин возникновения теоретических проблем в сфере принятия управленческих решений по адаптации ФСО в условиях сложных и неопределенных изменений факторов внешней среды. Необходимость применения бионического мышления в методах и моделях практической деятельности руководителей (лидеров) мы связываем также с низкой определенностью ситуаций уп-

равления, непрерывной изменчивостью состояния организации и взаимосвязи ее внутренних подсистем.

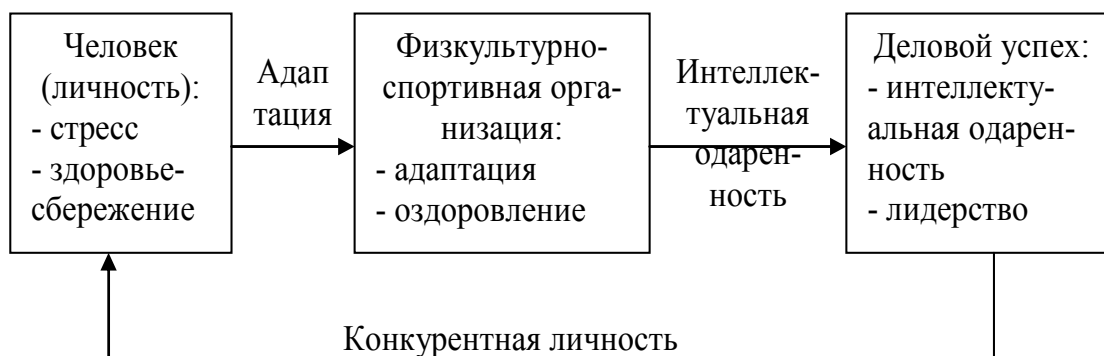


Рис. 1. Алгоритм биономических аналогий в сфере стресс-толерантности конкурентной личности

Мы полагаем, что должное управление в быстроменяющемся мире требует знаний в отношении инструментов, обеспечивающих процессы адаптации. Это: 1) особенности поведения персонала (коммуникации, методы мотивации); 2) структуры (проектирование изменений); 3) процессы (принятия решений, организационного развития с оценкой эффективности). Эти знания мы связываем со стресс-толерантностью конкурентной личности и оздоровлением самой ФСО.

Представляется, что данный инструментарий служит наиболее эффективным средством понимания и творческого осмысления механизмов инновационного развития физкультурно-спортивных организаций, оценки места в нем лидера (руководителя ФСО). Наличие информационной составляющей стресса при этом также связано с процессом адаптации к изменениям окружающей среды.

Данные механизмы все более связываются с организационной культурой, формирующейся и развивающейся на микро- и макроуровне. Именно она, по нашему мнению, является геном саморазвития социально-экономических систем типа «ФСО». В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы их интеллектуальной одаренности, отражающей применение на практике специфических нематериальных ресурсов развития любой физкультурно-спортивной организации.

Данная одаренность, обеспечивающая конкурентоспособность за счет эффективного формирования и использования новшеств, имеет различные проявления (сообразительные, успешные, креативные, компетентные, талантливые, мудрые организации).

Все эти виды одаренности возможны, если интеллектуальная деятельность ФСО отвечает ряду критериев. Среди них: продуктивность, демонстративность, ценность (ФСО показывает высокие результаты, ценные в социально-культурном контексте).

По нашему мнению, углубленному пониманию интеллектуальной одаренности способствует и такое понятие как ее интеллектуальный стиль поведения: законодательный, исполнительный, оценочный. Важно также эффективное взаимодействие формализованных и неформализованных знаний, их взаимный переход друг в друга. Итогом отмеченного является процесс саморазвития организационного интеллекта, связанного с длительным накоплением и дифференциацией опыта, полезного для сферы физкультурно-спортивной деятель-

ности. Отмеченные вопросы имеют непосредственное отношение к лидеру (руководителю) ФСО – как интеллектуально одаренной, так и требующей оздоровления.

В последнем случае речь можно вести об основных этапах деятельности руководителя ФСО по ее оздоровлению. Это выявление причин необходимости оздоровления, анализ физкультурно-спортивной деятельности, оценка масштабов оздоровления, разработка текущих и перспективных планов данном направлении деятельности (рис. 2).



Рис. 2. Основные этапы деятельности руководителя (лидера) по оздоровлению ФСО

Выводы. Следует отметить, что с позиций адаптации и оздоровления для руководителя (лидера ФСО) важно «видение будущего». Это в высшей степени конфиденциальный документ, включающий в себя следующие моменты:

- рыночные сегменты (здесь должны быть ответы на вопрос: где что-то достичь и где сократить, реорганизовать и прекратить);
- суть стратегии и главные цели (инвестиции, схема материального стимулирования работников), основные финансовые ориентиры, будущая организационная культура).

В практической деятельности идеи (новшества) не всегда могут быть достигнуты быстро (скажем, в течение текущего года). Однако это и не должно быть самоцелью. Важно, чтобы (раньше или позже) была создана среда, в которой работники захотят делать то, что нужно делать. А это и будет означать рост уровня организационной культуры ФСО, имеющей своего лидера (руководителя).

Особую значимость – с позиций рассматриваемой темы исследования – имеет разработка методологии принятия управленческих решений по адаптации ФСО в условиях сложных и неопределенных изменений факторов внешней среды.

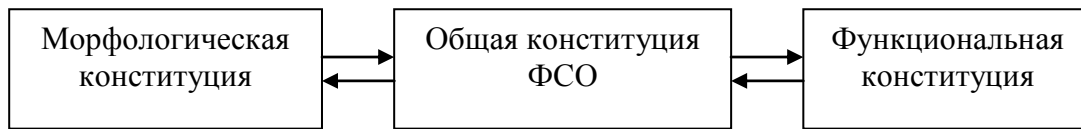


Рис. 3. Структурное представление общей конституции физкультурно-спортивной организации

Заключая, приведем также рис. 3, на котором дано структурное представление социально-экономической системы (или, иначе, физкультурно-спортивной организации). Как следует из него, общую конституцию можно представить в виде функций и морфологической составляющей. Именно о второй и шла речь в нашей работе.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова, Т. В. Практикум по спортивной морфологии / Т. В. Борисова, А. Ф. Попова. – Челябинск УралГУФК, 2008. – 57 с.
2. Попова, А. Ф. Морфофункциональная адаптация в спортивной деятельности / А. Ф. Попова. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 32 с.
3. Попова, А. Ф. Формирование адаптационного механизма организации как социально-экономической системы / А. Ф. Попова, С. В. Гертнер // Проблема междисциплинарности в современных экономических исследованиях: сб. трудов. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 16-26.

ДИНАМИКА АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ КОМБИНИРОВАННОМ ПРИМЕНЕНИИ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИИ И ГЕМОМАГНИТОТЕРАПИИ

ПОЛЯКОВА Т.Д., ЗУБОВСКИЙ Д.К., РЫБИНА И.Л.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
 Минск, Беларусь

Аннотация. В статье представлен краткий анализ раздела исследований, проведенных в рамках выполнения задания Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы «Разработать и внедрить в практику спорта методики повышения общей работоспособности спортсменов с применением тренировочного гемокорректирующего стенда» для оптимизации тренировочного процесса спортсменов – представителей циклических видов спорта.

Ключевые слова: адаптация, стресс, гипоксия, гипоксическая тренировка, лимфоциты, магнитотерапия.

Abstract. A short analysis of the research section conducted within realization of the task of the State program of physical culture and sport development in the Republic of Belarus for 2011–2015 “Develop and introduce in the sport practice methods of increasing of athletes’ general efficiency with application of a training haemocorrective stand” aimed at the training process optimization of representatives of cyclic sports is presented in the article.

Keywords: adaptation, stress, hypoxia, hypoxemic training, lymphocytes, magnetotherapy.

Введение. Уровень спортивных достижений спортсменов во многих видах спорта определяется состоянием функциональной системы транспорта кислорода [5], в связи с чем не прекращаются поиски новых сочетаний физических нагрузок с эргогеническими средствами [2], способными сформировать адаптационные перестройки в организме спортсмена, сопровождаемые ростом работоспособности.

Тренировки в условиях горного климата, позволяющие вывести организм спортсмена на более высокий функциональный уровень, могут, однако, как отмечается, оказать угнетающее действие за счет гипоксической гипоксии и гипоксии нагрузки, а также влияния в горах гипобарического фактора, пониженной температуры и влажности воздуха, ультрафиолетовой радиации и ионизации воздуха [1, 4].

Одним из эффективных способов адаптации к гипоксии, способствующим повышению аэробной производительности, является нормобарическая гипоксическая тренировка (НГТ), проводимая на фоне тренировочного процесса спортсменов [7].

Методом, улучшающим кислородсвязывающую способность гемоглобина, является действие низкочастотного магнитного поля на кровь – гемагнитотерапия (ГМТ), обладающая разнообразным физиологическим, лечебным и саногенетическим действием [6].

В данной публикации отображен фрагмент комплексного исследования эффективности методики комбинированного применения НГТ и ГМТ (тренировочный гемокорректирующий стенд, ТГКС) у спортсменов циклических видов спорта.

Адаптационные изменения в организме спортсменов под влиянием различных средств и методов повышения работоспособности являются важным звеном в оценке их эффективности и безопасности, в связи с чем поиск надежных методов оценки адаптации является актуальным. Один из векторов поиска таких методов лежит в области изучения динамики клеточного состава периферической крови спортсменов под влиянием факторов, воздействующих на организм спортсменов [3].

В ответ на действие различных по интенсивности раздражителей развиваются различные по качеству неспецифические адаптационные реакции организма (НАРО), являющиеся неспецифическими, комплексными и характеризующиеся автоматизмом [3].

Методы. Исследования проводились на базе УО «Белорусский государственный университет физической культуры», ГНУ «НИИ физической культуры и спорта», многофункционального культурно-спортивного комплекса «Минск-Арена». В исследовании участвовал 41 спортсмен: 24 велосипедиста в возрасте 19-21 лет (14 – КМС, 8-МС) и 17 конькобежцев в возрасте 16-26 лет (10 – КМС, 7 – МС). Период подготовки – подготовительный.

Подсчет гематологических показателей проводили с использованием автоматического гематологического анализатора "SYSMEX KX-21" (Япония). В качестве сигнального показателя адаптационных реакций было выбрано процентное содержание лимфоцитов в лейкоцитарной формуле периферической крови [3].

Процедуры ГМТ проводились с помощью аппарата «УниСПОК»; использован неинвазивный вариант ГМТ с индуктором ИАМВ 7 в виде диска, располагавшегося на области локтевого сгиба в месте проекции артериальных сосудов; магнитная индукция составляла 70 ± 20 мТл, продолжительность – 20 минут.

Процедуры ГМТ проводились после 1-й или 2-й тренировки в конце дня; количество ГМТ составляло не менее 10. Гипоксический блок представлял собой три изолированных помещения площадью 42, 47 и 78 кв. м, в которых размещены тренажеры. Эффект кислородного голодания создавался установкой «LOWOXYGEN SYSTEMS». Начальные условия проведения НГТ моделировались на высоте 1800 метров над уровнем моря. Каждую последующую тренировку высота «повышалась» пошагово и к моменту окончания проведения курса НГТ составила 2500 – 2700 метров над уровнем моря. В ходе НГТ оценивались показатели

насыщения крови кислородом (82-88%) и частота сердечных сокращений (ЧСС) (оптимально от 130 до 160 уд/мин). Время одной тренировки – 90 минут. Блок НГТ включал не менее 16-18 ежедневных занятий. Статистическую обработку полученных результатов исследования проводили с помощью пакета прикладных программ STATISTIKA 5.0.

Результаты исследований. Авторами теории НАРО [3] показано, что наилучший эффект воздействия на организм человека отмечается при развитии в организме реакций спокойной и, особенно повышенной активации высоких уровней реактивности. Для оценки эффективности ТГКС на организм спортсменов применены критерии показателей НАРО [3], отображенные в табл.

Таблица

Критерии постнагрузочных изменений белой крови по процентному содержанию лимфоцитов в лейкоцитарной формуле (применительно для спортсменов) [3]

Показатель	Стресс	Тренировка	Спокойная активация	Повышенная активация	Переактивация
Лимфоциты, %	< 26	26-32	33-38	39-45	> 45
Нейтрофилы, %	> 60	55-60	50-54	44-49	< 44

Реакция тренировки – неспецифическая антистрессорная адаптационная реакция организма на действующие факторы «пороговой» величины. Биологический смысл реакции тренировки заключается в сохранении гомеостаза в пределах нижней границы нормы в условиях действия слабых, незначительных раздражителей.

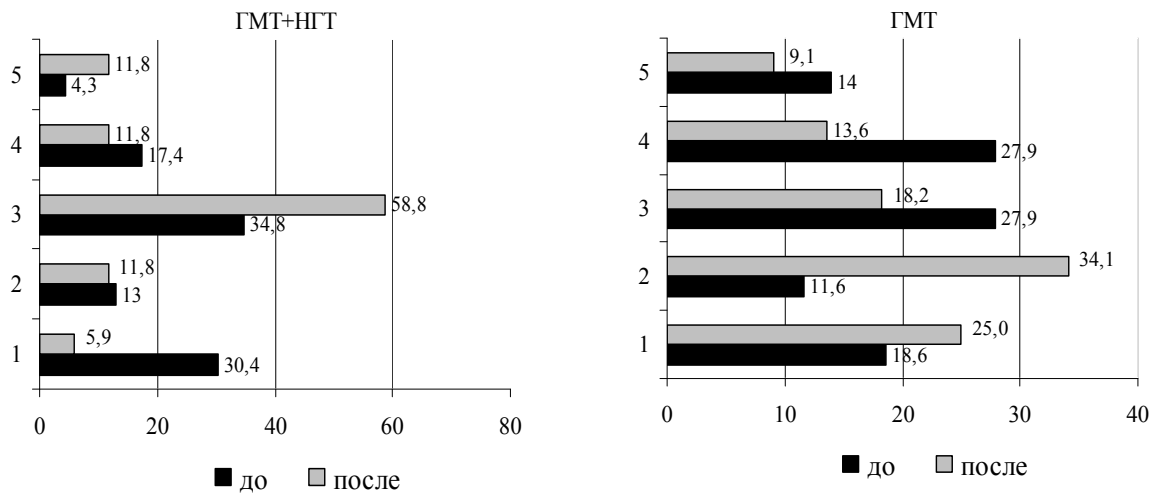
Реакция активации – неспецифическая антистрессорная адаптационная реакция организма на действующие факторы «средней» интенсивности, которая бывает двух видов: повышенной активации и спокойной активации. При реакциях спокойной и повышенной активации преобладают процессы анаболизма, особенно при повышенной активации. Биологический смысл обеих реакций активации состоит в адекватном повышении активности защитных систем в ответ на раздражитель средней силы, что соответствует оптимальному уровню защитного ответа организма.

При воздействии на организм сильнодействующих факторов развиваются либо реакция стресса (классически описанная Селье и характеризующаяся выраженной лимфопенией менее 26 %, либо реакция переактивации, которая характеризуется избыточным (выше верхней границы нормы) повышением процентного содержания лимфоцитов в лейкоцитарной формуле. Биологический смысл переактивации состоит в попытке сохранить активацию в ответ на непосильную нагрузку без «сброса» в стресс.

Результаты исследований среднегрупповых данных НАРО в подготовительном периоде подготовки свидетельствовали о переводе организма спортсмена на наиболее благоприятные уровни адаптационных реакций под влиянием ТГКС.

Комбинация ГМТ с НГТ обладает высоким антистрессорным действием. Это выражается в значительном снижении частоты встречаемости реакции хронического стресса с 30,4 до 5,9%. При этом увеличивается количество реакций спокойной активации с 34,8 и 58,8% (рис.).

Таким образом, комбинированное воздействие НГТ и ГМТ может быть использовано для целенаправленного возникновения и поддержания антистрессорных реакций организма, что может способствовать улучшению переносимости тренировочных нагрузок.



1 – реакция хронического стресса, 2 – реакция тренировки, 3 – реакция спокойной активации, 4 – реакция повышенной активации, 5 – реакция переактивации

Рис. Частота встречаемости неспецифических адаптационных реакций у спортсменов

Выводы. Впервые в качестве средства повышения работоспособности спортсменов научно обоснована, разработана и внедрена новая немедикаментозная оздоровительная технология – комбинированное применение нормобарической гипоксической тренировки и гемоманнитотерапии – тренировочный гемокорректирующий стенд (ТГКС). Для определения стрессорности воздействия ТГКС целесообразно применение показателей НАРО.

Комбинация ГМТ с НГТ обладает более высоким антистрессорным действием, чем изолированное применение ГМТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Volkov N.I. Intervalnaya trenirovka v sporte / Н.И. Волков. – М.: ФКиС, 2000. – 162 с.
2. Волков, Н.И. Перспективы биологии спорта в XXI веке / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры – 1998. – №5. – С. 21-23.
3. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. - 2-е изд., доп. – Ростов-на-Дону: Ростовский ун-т, 1979. – 128 с.
4. Головихин, Е.В. Применение интервальной гиперкапнической гипоксической тренировки в тренировочном процессе единоборцев / Е.В. Головихин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2009. – № 6. – С.66-70.
5. Зинчук, В.В. Функциональная система транспорта кислорода: фундаментальные и клинические аспекты: [монография] / В.В. Зинчук, Н.А. Максимович, М.В. Борисюк. – Гродно, 2003. – 235 с.
6. Зубовский, Д.К. Введение в спортивную физиотерапию: монография / Д.К. Зубовский, В.С. Улащик; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГКФК, 2009. – 253 с.
7. Колчинская, А.З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте: руководство для врачей / А.З. Колчинская, Т.Н. Цыганова, Л.А. Остапенко. – М: Медицина, 2003. – 412 с.

**МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПРИЦЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ****ПУХОВ А.М., МОИСЕЕВ С.А., ИВАНОВ С.М., ГОРОДНИЧЕВ Р.М.****ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической
культуры и спорта», Великие луки, Россия**

Аннотация. В статье выявлен результат выстрела из лука и направление попадания стрелы, что зависят от величины мышечного напряжения ведущих мышц. Выявлены мышцы, активность которых сопровождается отклонением стрел в каждом из направлений. Фазовый анализ выстрела позволяет сделать вывод, что «дотяг» наиболее ответственная и важная фаза выстрела. Эта фаза характеризуется наибольшим мышечным напряжением, коррекционным механизмом управления мышцами и отличается значительной вариативностью регистрируемых параметров.

Ключевые слова: лук, стрела, ведущие мышцы, мышечное напряжение, фаза выстрела.

Abstract. The article revealed the result of a shot from the bow and the direction of the arrow depends on the size of muscular tension leading muscle. Revealed muscle activity which is accompanied by deviation arrows in each direction. Phase analysis of the shot suggests that "dotyag" most responsible and important phase of the shot. This phase is characterized by the greatest muscle tension, corrective mechanism of muscle control and is characterized by a significant variability registered parameters.

Keywords: bow, arrow, leading the muscles, muscle tension, phase shots.

Введение. Точность произвольного движения зависит от слаженной работы опорно-двигательного аппарата, межмышечной координации и оптимальной амплитуды мышечного сокращения. Управление всеми этими процессами осуществляется эфферентной импульсацией головного мозга и афферентными нервными импульсами с проприорецепторов мышц и сухожилий. Эффективное выполнение двигательного действия осуществляется одним из возможных вариантов, наиболее соответствующего поставленной задаче в сложившейся ситуации. Иными словами, при многократном повторении прицельного движения для достижения успешного результата спортсмен выбирает один способ из множества ему эквивалентных, что сопровождается вариативностью движений и изменчивостью биологических систем. В этом случае вариативность является дополнительной информацией о состоянии сенсомоторной системы [1,4]. Исследование особенностей мышечной активности у стрелков из лука высокой квалификации позволит дать более детальное представление о механизмах регуляции прицельных движений, что и являлось целью исследования.

Методы. Исследование было проведено на 8-ми высококвалифицированных лучниках (МСМК, МС) в период проведения учебно-тренировочного сбора молодежной сборной России по стрельбе из лука в г. Орле (май 2014 г.). Спортсмены-лучники выполняли 10 стрелковых серий из классического лука по 3 выстрела в каждой. Дистанция стрельбы составляла 18 метров в крытом помещении. Во время стрельбы производилась запись электрической активности «ведущих» мышц с 3D видеорегистрацией технических действий спортсмена и учитывалась результативность каждого выстрела. Электромиограмма (ЭМГ) скелетных мышц регистрировалась 16-ти канальным биомонитором ME 6000 и обрабатывалась в компьютерной программе «MegaWin» (Mega Electronics, Финляндия). Видеорегистрация технических действий лучника при выполнении выстрела осуществлялась посредством системы трёхмерного видеонализа «Qualisys» (Qualisys Track Manager, Швеция), включающей 8 высокоско-

ростных камер. Светоотражающие маркеры закреплялись на спортсменах и соответствовали центрам осей вращения суставов, а также на рукоятке и плечах лука.

Анализ результатов исследования. Силу, развиваемую отдельными мышечными группами, можно зарегистрировать при стандартизированных движениях на динамометрических комплексах. Однако применить динамометрию при естественных, соревновательных движениях практически невозможно. Метод электромиографии можно применять в условиях, близких к соревновательным, и по амплитуде ЭМГ судить о величине мышечного напряжения на протяжении всего двигательного действия или в его отдельные фазы.

Электромиографический анализ, проведенный в предварительных исследованиях, позволил выявить «ведущие» мышцы с высокой активностью, амплитуда которых существенно меняется в процессе выполнения выстрела из лука: лучевой сгибатель и локтевой разгибатель кисти правой и левой руки, трехглавая мышца плеча правой и левой руки, задние пучки правой и передние пучки левой дельтовидной, верхние и нижние пучки трапецевидной. На основе видеоанализа технических действий спортсмена были выделены 6 фаз выстрела, имеющие четкие граничные моменты: 1) фаза предварительной изготовки, 2) «расширение», 3) «дотяг», 4) «выпуск», 5) завершение выстрела, 6) расслабление. Фазы предварительной изготовки и расслабления не подвергались обширному анализу, т.к. не стандартизированы техническими действиями спортсмена [2, 3].

Максимальная величина суммированной амплитуды всех ранее названных мышц была зарегистрирована в фазы «дотяг» ($224,7 \pm 40,1$ мкВ) и «выпуск» ($231,5 \pm 39,6$ мкВ). Усилия, развиваемые в фазах «расширение» и «завершение», были значительно меньше – $168,3 \pm 24,4$ мкВ и $123,5 \pm 20,7$ мкВ соответственно. Такие различия мышечного напряжения в динамике выполнения выстрела из классического лука связаны со спецификой работы спортсмена в каждой фазе. При «расширении» спортсмен производит натяжение тетивы разноименными движениями правой и левой руки, т.к. это происходит в динамике, мышцы не способны проявить максимальную или близкую к ней силу. При изометрических сокращениях и медленных движениях, характерных для фаз «дотяг» и «выпуск», усилия могут достигать субмаксимальных и максимальных величин. В фазе «завершения» пропадала нагрузка от натяжения тетивы, вследствие чего было отмечено снижение амплитуды ЭМГ практически всех исследуемых мышц.

В изучаемых фазах выстрела были рассчитаны коэффициенты вариации параметров внешней и внутренней структуры движений. Коэффициенты вариации до 30% оценивали как низкие, от 31% до 60% – средние, более 61% – высокие. Амплитуда ЭМГ во всех фазах выстрела имела коэффициент вариации в диапазоне от 4% до 29%. Анализ количества включений мышц в работу и длительности их электроактивности выявил средний и высокий уровень вариации. В индивидуальных случаях вариативность этих параметров составляла 20-90%.

Коэффициенты вариации длины траектории антропометрических точек в фазе «расширение» были низкими, отмечены единичные случаи высокой вариативности – до 74%. Значительная вариативность длины траектории была зарегистрирована в фазе «дотяг» – 24%-63%, в редких случаях до 98%. Изучение величин изменения суставных углов выявило большую вариативность в фазе «дотяг» и «завершение» по сравнению с другими фазами. Длительность изучаемых движений в фазе «расширение» имела коэффициент вариации от 5% до 13%, в фазе «дотяг» – 19-49%, при завершении выстрела – 7-30%.

Обращает на себя внимание тот факт, что в фазе «дотяг» вариативность кинематических параметров в большинстве случаев значительно больше, чем в других. Вероятно, это связано с тем, что вариативность увеличивается пропорционально снижению скорости и массы движущегося звена по траектории движения. В быстрых движениях все степени свободы связываются реактивными силами, кроме одной, присущей определенной структуре движе-

ния. Поскольку внешние силы не доступны для внутренних коррекций, они практически освобожжены от управления, а сенсорные коррекции уменьшаются пропорционально увеличению скорости движения. В фазе «дотяг» движения лучника существенно медленнее, а траектории короче, вероятно поэтому вариативность кинематических параметров оказывается выше, чем в тех фазах, где движения лучника более скоростные. Следует отметить, что в фазе «дотяг» управление активностью трапециевидных мышц осуществлялось коррекционным механизмом, т.е. сознательным участием спортсмена в изменении силы и длительности напряжения. При таком механизме управления движением на электромиограмме регистрируются эпизодически возникающие высокоамплитудные вспышки, чередующиеся с низкоамплитудными.

Все выстрелы, произведенные спортсменами, были разделены на точные – достоинством «10 центр», и неуспешные – попадания дальше «10 очков». Анализ мышечной активности выявил тенденцию более высокого напряжения всех мышц во время попаданий «10 центр», за исключением верхней правой трапециевидной мышцы. Амплитуда ЭМГ этой мышцы при неточных выстрелах ($193,5 \pm 8,1$ мкВ) была достоверно больше по сравнению с попаданиями в центр мишени ($172,6 \pm 10,2$ мкВ) ($p < 0,05$). В стрелковых видах спорта для обозначения направления попаданий от центра мишень соотносят с циферблатом часов, где строго вверх соответствует «12.00 часов», строго вправо – «3.00 часа» и т.д. Наибольшее количество стрел спортсменами было выпущено на «7.00-8.00 часов» (20%) и «9.00 часов» (17%), а в направлении двух часов спортсмены не выполнили ни одного выстрела (рис.). По сравнению с точными выстрелами схожая мышечная активность была зарегистрирована при попадании стрел в противоположных направлениях: «1.00 час» и «7.00-8.00 часов»; «3.00 часа» и «9.00 часов»; «4.00-5.00 часов» и «11.00 часов»; «6.00 часов», «10.00 часов» и «12.00 часов».

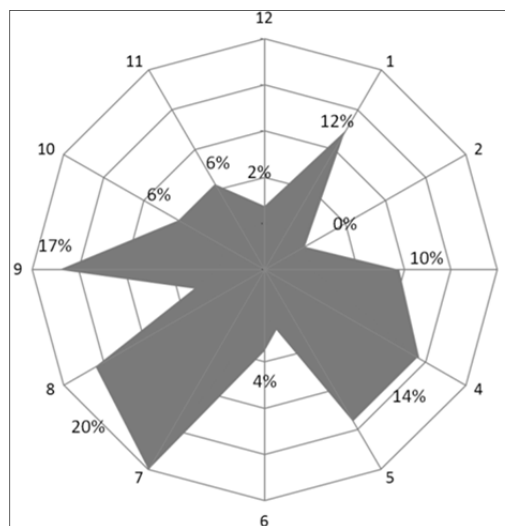


Рис. 1. Процентное соотношение неточных выстрелов по направлениям попаданий, %

Выстрелы в направлении «1.00 час» и «7.00-8.00 часов» характеризовались высокой активностью локтевого разгибателя кисти левой руки на 22,3% и 13,4% соответственно и значительно меньшей амплитудой ЭМГ трехглавой мышцы плеча левой руки и нижней трапециевидной мышцы слева.

Стрелы в направлении «3.00 часа» и «9.00 часов» характеризовались значительной активностью верхней правой трапецевидной мышцы и низкой амплитудой ЭМГ лучевого сгибателя правой кисти, задних пучков правой дельтовидной, нижней правой и верхней левой трапецевидной мышц.

Высокая активность практически всех исследуемых мышц по сравнению с точными выстрелами приводила к неуспешным попаданиям на «4.00-5.00 часов», а низкая – на «11.00 часов». Амплитуда лучевого сгибателя кисти левой руки, локтевого разгибателя кисти и трехглавой мышцы плеча правой руки незначительно отличалась от активности этих мышц при точных выстрелах.

При попадании стрел на «6.00 часов» и «10.00 часов» по сравнению с точными выстрелами амплитуда биопотенциалов была статистически значимо больше мышц правой руки (локтевого разгибателя кисти на 12% и 15%, задних пучков дельтовидной на 12% и 10% соответственно), левой руки (лучевого сгибателя кисти на 42% и 60%, трехглавой плеча на 33% и 46%) и верхней трапецевидной мышц справа на (18% и 33%) и слева (на 64% и 65%). Достоверно низкую активность проявляли локтевой разгибатель кисти и передние пучки дельтовидной мышцы. При выстрелах на «12.00 часов» мышечная активность была схожа со стрелами в направлении шести и десяти часов, но различия с попаданиями в «10 центр» были более выражены и достоверно отличались от точных попаданий и в направлении «6.00 часов» и «10.00 часов».

Полученные данные о задействованных мышцах и величинах, развиваемых ими мышечных усилий, при выстрелах разной результативности и в зависимости от направления попадания стрел можно использовать в тренировочном процессе для исправления технических ошибок. Также результаты проведенного исследования о выявлении «ведущих» мышц при выстреле из лука и механизмах их управления дают возможность дальнейшего индивидуализированного подхода по совершенствованию технической подготовки средствами срочной информации и биоуправления, в качестве которых может выступать метод поверхностной электромиографии.

Выводы. Впервые показано, что результат выстрела из лука и направление попадания стрелы зависят от величины мышечного напряжения ведущих мышц. Выявлены мышцы, активность которых сопровождается отклонением стрел в каждом из направлений. Фазовый анализ выстрела позволяет сделать вывод, что «дотяг» наиболее ответственная и важная фаза выстрела. Эта фаза характеризуется наибольшим мышечным напряжением, коррекционным механизмом управления мышцами и отличается значительной вариативностью регистрируемых параметров.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активности / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; редкол.: А. А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. - М.: Наука, 1990. -494 с.
2. Бучацкая, И.Н. Динамика электрической активности мышц стрелков из лука в ходе многократно повторяющихся выстрелов / И.Н. Бучацкая, Р.М. Городничев // Теория и практика физ. культуры. -2015. -№1. –С. 32-35.
3. Пухов, А.М. Электромиографические характеристики результативности прицельных движений человека (на примере стрельбы из лука и пистолета): автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.М. Пухов –Великие Луки, 2013. -21 с.
4. Latash, M.L. Variability of fast Single-joint movements and equilibrium-point hypothesis / M.L. Latash, K.M. Newell, D.M. Corcos // Human kinetics publishers, 1993. - P.157-182

КОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВЫХ РАЦИОНОВ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ДИЕТИЧЕСКИХ ДОБАВОК

ПУТРО Л.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. Проведен анализ современной научно-методической литературы и собственных исследований применительно использования специальных продуктов повышенной биологической ценности и диетических добавок в практике спорта высших достижений. Установлено, что эти продукты используются в питании спортсменов не только с целью коррекции несбалансированных пищевых рационов, но и для коррекции массы тела, регуляции водно-солевого баланса, восстановления организма после интенсивных физических нагрузок, профилактики и ускорения восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: коррекция, спортсмены, специализированные продукты питания, диетические добавки.

Abstract. The analysis of modern scientific and methodical literature and own researches applicable of use of special products of the increased biological value and dietary additives in practice of an elite sport is carried out. It is established that these products are used in food of athletes not only for the purpose of correction of unbalanced diets, but also for correction of body weight, regulation of water-salt balance, restoration of an organism after intensive physical activities, prevention and acceleration of restoration after injuries of the musculoskeletal device. Speed of utilization of such nutritious components allows using them before work, in breaks and at once after training loads, and also in the recovery period.

Keywords: correction, athletes, specialized food, dietary additives.

Введение. Основная проблема в питании спортсменов заключается в том, что при традиционных режимах приема пищи (завтрак, обед и ужин) потреблять необходимое количество продуктов питания для покрытия суточного расхода энергии и оптимального количества макро- и микронутриентов в дни напряженных тренировок и соревнований не представляется возможным. В связи с этим спортсмены довольно часто испытывают дефицит отдельных полноценных аминокислот, витаминов, а также важнейших видов макро- и микроэлементов. В этих случаях возникает повышенный риск развития утомления, снижения резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, а также большая вероятность спортивного травматизма опорно-двигательного аппарата [1,3].

Решить проблему относительно пищевого дефицита в условиях интенсивных тренировочных занятий и соревнований можно за счет введения особого режима питания и использования специализированных продуктов повышенной биологической ценности, а также пищевых диетических добавок, которые удачно сочетают в себе биологически активные компоненты, извлекаемые из растительного и животного сырья, оптимальный состав полноценных пищевых веществ, а также достаточно высокую усваиваемость. Быстрота утилизации таких питательных компонентов позволяет использовать их перед началом работы, в перерывах и сразу же после тренировочных нагрузок, а также в восстановительном периоде [1,4].

Методы: анализ литературных данных и других информационных источников, а также собственных исследований применительно использования специализированного питания и диетических добавок в практике спорта с целью коррекции пищевых рационов спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Практический опыт специалистов в области спортивного питания и собственных исследований указывает на то, что с помощью

специализированного питания можно решить ряд задач: срочная коррекция несбалансированных пищевых рационов спортсменов; регуляция водно-солевого обмена; профилактика и ускорение восстановления после травм опорно-двигательного аппарата; коррекция массы тела; снижение объема суточного рациона в период соревнований; изменения качественной ориентации суточного рациона в зависимости от направленности тренировочных нагрузок; индивидуализация питания в неординарных случаях [3,4]. С этой целью нами разработана комплексная схема коррекции рационов питания спортсменов на разных этапах годичного цикла подготовки в процессе тренировочных занятий [4,5].

Ведущие специалисты в этом направлении утверждают, что препараты спортивного питания существенно различаются по своему воздействию на физиологические функции и метаболические процессы, определяющие срочный, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки [1,2,6]. Поэтому для достижения выраженного эффекта от применения данных препаратов, необходимо учитывать характеристики их эргогенного воздействия и правильно подбирать комплексы, способствующие усилению определенного воздействия на избранную функцию и поставленную задачу при подготовке спортсменов [табл.]. В данной таблице приводится далеко неполный перечень продуктов для специализированного питания спортсменов, производимых в США фирмой «Biosport». Эти продукты разрабатывались на основе многолетних исследований американских и российских ученых с широким привлечением результатов и опыта ученых других стран (Австрия, Канада, Италия).

В спортивной практике важное значение имеет профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, возникающих вследствие огромных физических нагрузок на позвоночный столб, суставы, связки и мышцы. Для решения задач профилактики и лечения травм опорно-двигательного аппарата специалисты в области спортивного питания рекомендуют следующий комплекс продуктов спортивного питания: «ОстеоГард», «КреАмин» «Амино+», «Биоспорт (Biosport) Амино-комплекс», «Биоспорт (Biosport) Восстановительный комплекс» и «Биоспорт (Biosport) Био-комплекс» [1,6].

Необходимо отметить, что применение данного комплекса спортивного питания при переломах и травмах опорно-двигательного аппарата только дополняет и усиливает эффект лечебных средств, назначаемых непосредственно лечащим врачом. Большинство ингредиентов, входящих в состав этих комплексов способствует: укреплению и росту костей, связок и мышц; снятию болей и воспалений в суставах; быстрому заживлению переломов и травм; профилактике травм; восстановлению мышц и связок после тяжелых и интенсивных физических нагрузок [1,3].

В спортивной травматологии с большим успехом используется пищевая диетическая добавка «ОстеоГард», содержащая все необходимые ингредиенты для укрепления костей, связок и мышц, для снятия воспаления в суставах. В состав продукта входят: гидроксиапатит, глюкозамин, хондроитинсульфат, кальций, магний, цинк, кремний, марганец, бор, хвощ лесной, экстракт зеленого чая, имбирь, хелатные формы аминокислот.

«ОстеоГард» рекомендуется всем, кто занимается спортом и тяжелой физической деятельностью для профилактики травм, лучшего восстановления опорно-двигательного аппарата после интенсивных нагрузок и для ускорения лечения после полученных травм и переломов, а также для всех людей старшего и пожилого возраста, с целью профилактики артрозов, артритов и остеохондрозов [1,6].

Пищевой продукт «КреАмин», разработанный на основе самых последних исследований (в США его называют «Gold Formula» - «Золотая формула»).

В его состав входят (в суточной дозе - 4 табл.): креатин - 1500 мг, обладающий прямым влиянием на генную активность и ускоряющий синтез сократительных белков мышцы; кетоизокапроат - 200 мг, а также комплекс из семи аминокислот, усиливающий анаболический

эффект креатина и являющийся строительным материалом для образующихся мышечных белков: L-орнитин - 500 мг, L-аргинин - 500 мг, L-лицин - 100 мг, L-изолейцин - 70 мг, L-глицин - 200 мг, L-валин - 200 мг, L-лизин - 100 мг. Совместное действие креатина и аминокислот позволяет добиваться повышения генной активности и ускорения синтеза белков в мышцах.

Таблица

Применение спортивного питания в зависимости от задач подготовки

№ п/п	Перечень препаратов спортивного питания	Задачи подготовки		
		В день соревнований	Восстановление после нагрузок	Восстановление после травм
1.	«Биостимул»	+		
2.	Изотоник «Сантэвит Форте»	+	+	
3.	«L-карнитин»	+	+	
4.	«Оксидрайв»	+	+	
5.	«ОстеоГард»			+
6.	«Амино+»		+	+
7.	«КреАмин»	+	+	+
8.	«Формула мышечной энергии»	+		
9.	«Биоспорт (Biosport) Анаэробный комплекс»	+		
10.	«Биоспорт (Biosport) Аэробный комплекс»	+		
11.	«Биоспорт (Biosport) Амино-комплекс»	+	+	+
12.	«Биоспорт (Biosport) Восстановительный комплекс»	+	+	+
13.	«Биоспорт (Biosport) Буферный комплекс»	+		
14.	«Биоспорт (Biosport) Био-комплекс»		+	+

Применение «КреАмина» способствует: усилению синтеза белка в работающих мышцах; повышению мышечной силы; мощности и локальной выносливости; увеличению энергетических резервов мышц; противостоянию мышечному утомлению [1].

«КреАмин» рекомендуется принимать спортсменам, использующим скоростно-силовые и силовые нагрузки, а также лицам, занимающимся бодибилдингом и тяжелыми видами профессионального труда. *Способ употребления:* принимать по 2 табл. 2 раза в день - за 1 ч до физической нагрузки и в течение 1 ч после ее окончания.

Выводы. Применение спортивного питания базируется на следующих принципах: адекватности, полноценности, сбалансированности по основным ингредиентам, насыщенности и индивидуализации их применения. Все препараты спортивного питания должны быть проверены на содержание допинга в аккредитованных антидопинговых лабораториях. Прием специальных продуктов питания и диетических добавок контролирует спортивный врач совместно с тренером. Следует применять те продукты спортивного питания, которые выдержали клинические испытания в специализированных лабораториях, а также прошли апробацию при подготовке спортсменов высокой квалификации и доказали свою эффективность.

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов/ Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М., 2005. - 88с.

2. Гичев Ю.Ю. Руководство по биологически активным пищевым добавкам/ Ю.Ю. Гичев, В.Ю. Гичев. – М., 2001. – 229с.
3. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов/ С.А. Полиевский. – М.: «ФиС». – 2005. – 384с.
4. Путро Л.М. Продукты повышенной биологической ценности в практике спорта/ Л.М. Путро// Спорт. медицина. – 2012. – №2. – С.85-88.
5. Путро Л.М. Особливості харчування спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту / Л.М. Путро// Спорт. медицина. – 2010. – №1,2. – С.101-106.
6. Шек А. Пищевые добавки в большом спорте/ А. Шек// Спорт. медицина. – 2006. - №1. – С. 107-115.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У БОРЦОВ И СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА МЕТОДОМ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ

РОГУЛЕВА Л.Г., КОРЯГИНА Ю.В., ЗАМЧИЙ Т.П.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия

Аннотация. Целью данной работы явилось выявление влияния ТЭС на процессы восстановления при тренировочных и соревновательных нагрузках у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта и борьбой. Результаты показали, что срочный эффект однократного сеанса ТЭС в состоянии покоя заключается в повышении экономичности деятельности сердечно-сосудистой системы. Курсовое применение ТЭС способствует оптимизации регионарного кровотока головного мозга и дистальных отделов нижних конечностей, а так же оптимизации работы мозга при выполнении задач на зрительно-моторную координацию.

Ключевые слова: силовые виды спорта, борьба, восстановление, физио воздействия.

Abstract. In this paper the effect of transcranial electrostimulation (TES) on the processes of recovery training and competition loads was determined. The results showed that the effect of a single session urgent TES at rest is to improve the cardiovascular system efficiency. Course application TES helps to optimize the brain regional blood flow and the lower extremities distal parts, as well as optimization of the brain when performing tasks on motor-eye coordination.

Keywords: power sports, wrestling, recovery, physic therapy.

Введение. Актуальной задачей для спортивной науки и практики является поиск новых, эффективных средств и методов оптимизации функционального состояния организма и восстановления работоспособности спортсменов. Основной системой лимитирующей работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности является система нейрогуморальной регуляции. В связи с чем наибольший интерес вызывают методы, оказывающие непосредственное влияние на нее. К таким методам, в частности, относятся транскраниальные воздействия. Наиболее апробированным и широко используемым во всем мире в настоящее время является метод транскраниальной электростимуляции импульсным током (ТЭС) [1, 2, 4]. ТЭС избирательно активизирует структуры мозга, продуцирующие β-эндорфин, серотонин и некоторые другие нейротрансмиттеры, с помощью импульсного электрического воздействия, подаваемого через головные накожные электроды. Уже доказана безопасность и эффективность использования ТЭС [5]. Данный метод активно используется в различных областях

медицины, однако его применение в спорте делает еще только первые шаги, поэтому требует тщательного научного обоснования.

Методика. В исследовании срочных эффектов ТЭС приняли участие 34 спортсмена силовых видов спорта, в возрасте от 18 до 24 лет, высокой спортивной квалификации. Все участники дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Для исключения противопоказаний к применению ТЭС (скрытой эпилептической активности мозга), предварительно производилась запись электроэнцефалограммы (ЭЭГ) с помощью прибора «Нейрон-спектр 3» (Нейрософт). Влияние ТЭС на функциональное состояние организма спортсменов и процессы восстановления оценивалось по данным variability сердечного ритма (ВСР) и психофизиологическим показателям (время простой и сложной сенсомоторной реакции, времени реакции выбора). Для исследования влияния ТЭС в условиях соревновательной деятельности, спортсмены были обследованы за неделю перед соревнованиями (фон), до соревнований после взвешивания, сразу после соревнований и после ТЭС – экспериментальная группа (ЭГ), а контрольная группа (КГ) через 20 минут после соревнований. В исследовании курсовых эффектов ТЭС приняли участие 23 спортсмена силовых видов спорта и единоборств, в возрасте от 18 до 25 лет, высокой спортивной квалификации. Исследование регионарного кровотока осуществлялось с помощью реографического комплекса «Рео-спектр» (Нейрософт). Психофизиологическое тестирование с помощью АПК «Спортивный психофизиолог» [3]. Курс ТЭС состоял из 10 ежедневных процедур. Сеанс ТЭС проводился с помощью аппарата ТРАНСАИР-5, продолжительность 20 мин, импульсный биполярный ток, максимальная величина 3 мА.

Результаты и их обсуждение. Влияние одного сеанса ТЭС на психофизиологическое состояние организма спортсменов в покое. Исследование влияния одного сеанса ТЭС в условиях тренировочной деятельности показало, что после сеанса ТЭС в экспериментальной группе наблюдалось снижение ЧСС с 70,8 до 65,6 уд/мин и ИН с 145,8 до 45,6 усл.ед, что свидетельствует о повышении экономичности деятельности сердечно-сосудистой системы. Исследование психофизиологических показателей достоверных различий между группами не выявило, что свидетельствует об отсутствии выраженного влияния сеанса ТЭС на них в состоянии покоя. **Влияние одного сеанса ТЭС на процессы срочного восстановления после соревнований.** Исследование показало, что после соревнований у спортсменов отмечается выраженное напряжение регуляторных механизмов и системы органов кровообращения: ЧСС (ЭГ - 111,4±3,6 уд/мин, КГ - 108,7±4,3 – уд/мин), ИН (ЭГ- 690,5±143,8 усл. ед., КГ - 1079,2±437,9 усл. ед.) и АМо (ЭГ - 61,3±4,3 %, КГ - 69,1±7,1%) и снижение SDNN (ЭГ - 21,5±3,2 мс, КГ - 21,9±3,2 мс). После сеанса ТЭС в экспериментальной группе произошло улучшение следующих показателей ВСР: ЧСС, R-Rcp, R-Rmin, R-Rmax (p<0,005), ИН (p<0,05), Мо (p<0,01). Также в ЭГ значительно улучшились значения показателей SDNN, коэффициента вариации и АМо относительно предсоревновательных. Достоверные изменения между КГ через 20 минут после соревнований и ЭГ после ТЭС выявлены по значениям индекса напряжения и коэффициента вариации (p<0,05). После ТЭС в ЭГ соотношение компонентов спектра было следующим: (LF>HF>VLF) 47: 41: 12, а в КГ через 20 минут после соревнований – 52: 36: 12, что свидетельствует об увеличенном тоне симпатической нервной системы у спортсменов КГ по сравнению с ЭГ. Это позволяет утверждать, что использование сеанса ТЭС после соревнований способствует более быстрому восстановлению сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции. После соревнований в обеих группах происходит увеличение времени простых сенсомоторных реакций, что свидетельствует о снижении функционального состояния ЦНС. После сеанса ТЭС в ЭГ улучшается время простой сенсомоторной реакции на свет и звук (p<0,05). В КГ через 20 мин после соревнований в психофизиологических показателях значительных изменений не произошло. **Влияние курса**

ТЭС (из 10 сеансов) на психофункциональное состояние организма спортсменов в процессе тренировочной деятельности. Анализ динамики ЭЭГ ритмов показал, что статистически значимые изменения показателей после курса ТЭС зарегистрированы в левом полушарии (табл.). Снижение амплитуды бета ритма во всех отведениях левого полушария сочеталось с достоверным уменьшением времени реакции выбора.

Таблица

Динамика биоэлектрической активности нейронов головного мозга

Отведения	Амплитуда ритма	До ТЭС	После ТЭС	P<
Лобные	Ам (Бн)	25,3±4,4	18,3±4,1	0,01
	Аср (Бн)	8,3±1,9	6,3±1,5	0,02
	Ам (Бв)	58,2±13,8	35,9±12,1	0,002
	Аср (Бв)	10,3±2,9	7,4±2,1	0,05
Центральные	Ам (Бн)	28,3±4,9	17,8±3,8	0,009
	Аср (Бн)	8,9±1,8	6,0±1,2	0,01
	Ам (Бв)	63,6±14,6	34,7±11,5	0,002
	Аср (Бв)	10,8±2,5	6,8±1,7	0,01
Теменные	Ам (Бн)	23,2±3,9	16,8±3,4	0,02
	Ам (Бв)	50,1±11,8	32,3±10,4	0,01
Затылочные	Ам (Т)	17,4±5,6	7,8±2,7	0,02
	Аср (Т)	7,3±1,8	3,8±1,4	0,03
	Ам (Бн)	29,4±4,6	17,0±3,4	0,03
	Аср (Бн)	8,8±1,5	5,8±1,1	0,006
	Ам (Бв)	62,8±12,8	33,7±10,6	0,005
	Аср (Бв)	10,1±1,9	6,5±1,5	0,01

Примечание: Ам – амплитуда максимальная; Аср – амплитуда средняя; Бн - бета низкочастотный ритм; Бв - бета высокочастотный ритм; Т – тета ритм.

Также отмечалось снижение амплитуды тета ритма в затылочных отведениях. Это можно расценить как признак экономизации работы головного мозга при выполнении работы, требующей повышенного внимания и зрительно-моторной координации.

Исследование показало, что до курса ТЭС наиболее значимым фактором гемодинамики дистальных отделов нижних конечностей являлся тонус и эластичность артерий голени, и интенсивность артериального кровотока (доля общей дисперсии (ДОД) 30%). 2 фактор - кровотока левой конечности (ДОД 20%). 3 фактор – время распространения пульсовой волны (ДОД 8%). После курса ТЭС, на первый план вышли показатели, характеризующие сосуды микроциркуляторного русла (ДОД 30%). 2 фактор - интенсивность артериального кровотока обеих стоп (ДОД 12%). 3 фактор не изменился. Следовательно, характер изменений свидетельствует о преимущественном влиянии курса ТЭС на сосуды микроциркуляторного русла дистальных отделов нижних конечностей.

Анализ структуры показателей церебральной гемодинамики до курса ТЭС показал, что наиболее значимым фактором является тонус артерий (ДОД 23%). Следующим по значимости является фактор объемного кровенаполнения и скорости объемного кровотока (ОД 20%). 3 фактор – венозного оттока (ДОД 12%). После курса ТЭС наиболее значимым фактором стали объемное кровенаполнение и скорость объемного кровотока (ДОД 17%). Второй фактор тонуса артерий среднего и мелкого калибра (ДОД 15%). 3 фактор - тонус магистральных артерий (ДОД 14%). Характер изменений показателей церебральной гемодинамики

свидетельствует о влиянии курса ТЭС преимущественно на средние и мелкие сосуды мозга, что приводит к улучшению артериального кровоснабжения и облегчению венозного оттока.

Выводы. Следовательно, срочный эффект однократного сеанса ТЭС в состоянии покоя заключается в повышении экономичности деятельности сердечно-сосудистой системы. После соревновательной нагрузки ТЭС способствует ускорению процессов срочного восстановления вегетативной и центральной нервной системы спортсменов. Курсовое применение ТЭС способствует оптимизации регионарного кровотока головного мозга и дистальных отделов нижних конечностей, а так же оптимизации работы мозга при выполнении задач на зрительно-моторную координацию.

ТЭС является перспективным методом физиовоздействия для оптимизации функционального состояния спортсменов в процессе их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Рекомендуются как курсовое применение ТЭС (10 сеансов по 30 мин.), так и однократное (1 сеанс 20 мин.) для ускорения процессов срочного восстановления после соревновательных и тренировочных нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградова О.Л. Использование метода транскраниальной электростимуляции для коррекции психофизиологического статуса спортсменов / О.Л. Виноградова // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования. - СПб. - 2009. - Т. 3. - С. 256-274.
2. Гаманилина М.А., Применение метода транскраниальной электростимуляции в процессе подготовки спортсменов / М.А. Гаманилина, А.В. Калинин // Тезисы докладов научно-практической конференции «Актуальные проблемы ТЭС-терапии». СПб.: СПб научный центр РАН, 2008. С.24-25.
3. Корягина Ю.В., Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ Аппаратно-программный комплекс “Спортивный психофизиолог” №2010617789 (реферат) / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2011 . - № 1 Ч.2. – С. 308.
4. Корягина Ю.В., Транскраниальные методы - перспективы применения в спорте / Ю.В. Корягина, Л.Г. Рогулева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2014. - Т. 1. № 1. - С. 24-29.
5. Лебедев В.П., Транскраниальная электростимуляция: новый подход / В.П. Лебедев // Транскраниальная электростимуляция: экспериментальные и клинические исследования. СПб.: 2005. - Т. 1. - С.22-38.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

РУДНИЦКИЙ А., ОДНОРАЛОВА Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты изучения показателей физического развития студенток экономического университета. Предложена технология коррекции телосложения студенток которая основывается на ряде принципов и состоит из вводного, коррекционно-профилактического и поддерживающего этапов.

Ключевые слова: телосложение, осанка, студентки, технология.

Abstract. Innovative approaches to correcting constitution of the person in physical education. Rudnitsky A., Odnoralova N. The article presents the results of a study of physical development of students of University of Economics. The technology of correction physique students which is based on a number of principles and consists of an introductory, remedial and preventive and supportive steps.

Key words: body, posture, students, technology.

Введение. Возникший в процессе эволюции органического мира феномен человека стал предметом исследования огромного множества естественных и общественных наук [3, 6]. В полной мере это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности — здоровью [1].

Сохранение здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры, которая отражает меру осознания и отношения человека к самому себе [1, 4]. Именно в ней проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах [3]. Данные специальной научно-методической литературы [5, 6] свидетельствуют о том, что, пространственная организация тела характеризуется биогеометрическим профилем осанки, формой телосложения, пропорциями и типом конституции, используется в качестве характеристики физического развития, здоровья человека.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья, в первую очередь студенческой молодежи, всегда были и остаются в центре внимания науки и практики физической культуры [1, 2].

Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья студентов, в частности пространственной организации тела, в связи с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем, применением наркотиков), стрессами, ставят перед необходимостью изыскивать способы для их предотвращения.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические методы, видеометрия, биомеханический видеокomпьютерный анализ, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 214 студенток 1-2 курса КНЭУ им. В. Гетьмана, специализации атлетическая гимнастика, факультетов: маркетинг агропромышленного комплекса, управление персоналом и экономика труда.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что 15% (n=15) студенток 1-го курса имеют астенический тип телосложения, у 20% (n=21) испытуемых был отмечен пикнический тип, а у 65% (n=68) – нормостенический тип телосложения.

Аналогичная картина была отмечена и у студенток 2-го курса: астенический тип телосложения был выявлен у 16% (n=17) испытуемых, пикнический тип у 28% (n=30), а нормостенический тип телосложения у 57% (n=63) (рис.).

Согласно полученным данным нарушения осанки во фронтальной плоскости у студенток с астеническим типом телосложения составляют наибольший процент – 40%, круглая спина была отмечена – у 27% испытуемых, а кругло-вогнутая спина у 13% студенток.

Обращает на себя тот факт, что у студенток первого курса с пикническим типом телосложения так же преобладают нарушения осанки во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка) – у 43% испытуемых, а нарушения осанки в сагиттальной плоскости распределились одинаково: кругло-вогнутая спина и круглая спина была определена у 14% студенток.

Характерной особенностью нарушений биогеометрического профиля осанки студенток первого курса с нормостеническим типом телосложения является то, что кругло-вогнутая спина отмечается – у 15%, а круглая спина – у 18% испытуемых, а сколиотическая осанка – у 29% студенток.

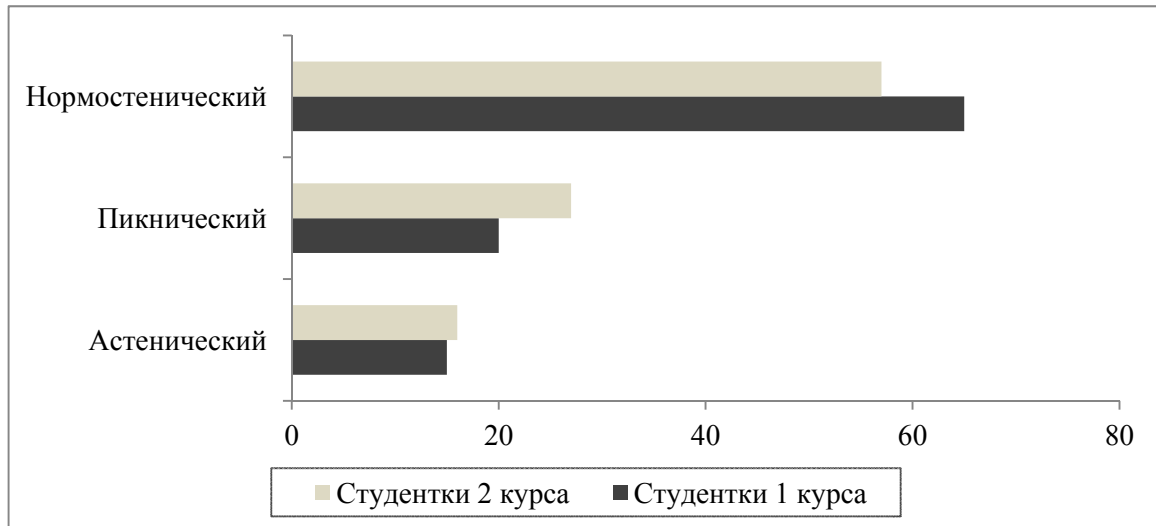


Рис. Распределение студенток по типам телосложения

Согласно имеющимся представлениям [6], при нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, ухудшается рессорная функция позвоночника.

Сегодня широко освещены материалы научных исследований и опыта практики [2, 5, 6] в которых отмечается, что дисбаланс мышц, обеспечивающих стабилизацию таза в пространстве, может оказать существенное влияние на положение позвоночника, а возникающий дисбаланс мышц верхней части спины это рефлекторная реакция нервно-мышечной системы, направленная на компенсацию положения общего центра тяжести тела относительно площади опоры и сил гравитации, за счет мультифункциональных, поверхностных мышц.

Некоторые исследователи [5, 6] подчеркивают, что ведущим фактором возникновения дисбаланса мышц стабилизаторов таза может быть снижение силовых показателей различных групп мышц. Результаты проведенного нами констатирующего эксперимента, позволили расширить данные специальных научных исследований [6], об особенностях физической подготовленности студенток (общей выносливости, динамической силовой выносливости, гибкости).

Анализ теоретических и практических рекомендаций теории и методики оздоровительной физической культуры [5, 7] позволил выделить условия, которых мы придерживались, разрабатывая технологию коррекции телосложения студенток в процессе физического воспитания: организационные – распределение студенток по типу телосложения, нарушению биогеометрического профиля осанки, что позволяет дифференцировать направленность корригирующих физических упражнений; дидактические - использование средств и методов на основе следующих принципов: последовательности и систематичности, гуманистической направленности, научности, осознанности и адекватности, наглядности, доступности и индивидуализации, непрерывности, адекватности действия и др.; *методические* – дозирование нагрузки и отдыха, определение последовательности решения студентками задач физического совершенствования, применение упражнений различной биомеханической направлен-

ности с учетом кумулятивного эффекта воздействия корригирующих упражнений на пространственную организацию тела студенток, учет исходных положений тела при выполнении упражнений и соответствующей амплитуды движения в биокинематических парах двигательного аппарата, во избежание травм занимающихся; формирование готовности студенток к выполнению коррекционных мероприятий, предложенных преподавателем.

При разработке программы коррекции нарушений компонентов пространственной организации тела студенток мы опирались на данные специальной литературы, касающейся специфики планирования физической нагрузки с учетом особенностей женского организма [7].

Разработанная коррекционная технология состоит из вводного, коррекционно-профилактического и поддерживающего этапов. В разработанной нами технологии было предложено десять комплексов физических упражнений различной целевой направленности.

Вводный этап был направлен на скрининг состояния пространственной организации тела студенток, исходного уровня физической подготовленности занимающихся, адаптацию организма студенток к физическим нагрузкам.

Коррекционно-профилактического этапа. Цель данного этапа – коррекция телосложения, функциональных нарушений осанки, укрепление сводов стопы, повышение функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности студенток.

Поддерживающий этап направлен на поддержание достигнутого уровня состояния пространственной организации тела и физической подготовленности студенток.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили целесообразность разработанной авторской коррекционной технологии и позволили открыть новые перспективы профилактики нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания.

Выводы. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что сохранение и укрепление здоровья населения в условиях современного состояния общества с присущими ему социально-экономическими особенностями и существенной востребованностью ценностных установок носит междисциплинарный характер и является предметом исследования медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и ряда других фундаментальных наук.

Анализ специальной научно-методической литературы, информации сети Интернет и собственные исследования позволяют сделать заключение о том, что пространственная организация тела человека, характеризующаяся состоянием осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях, опорно-рессорными свойствами стопы, является первым видимым показателем физического развития человека и соответственно, здоровья. Телосложение человека с системных позиций рассматривается как взаимосвязанная и взаимообусловленная совокупность биогеометрических, биодинамических и морфофункциональных компонентов его тела. При этом здоровье студенток с системных позиций рассматривается как определенная гармония взаимосвязанных пространственных характеристик их тела.

Коррекция нарушений осанки требует специфического, строго регламентированного, использования средств оздоровительной физической культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника. По нашему мнению одним из перспективных направлений повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи является обоснование дифференцированного подхода к коррекции нарушений биогеометрического профиля осанки студенток с учетом типа их телосложения.

Разработана технология коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, включающая три этапа – вводный, коррекционно-профилактический, поддерживающий и десять комплексов физических упражнений.

В содержание корректирующей технологии включены: упражнения, способствующие коррекции асимметрии верхних конечностей, углов лопаток, восстановления, формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению и восстановлению топографии силы мышц, участвующих в формировании физиологических изгибов позвоночника и в поддержании ортоградной позы, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий; упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей; упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд [пер. с англ. И. Андреев]. - К.: Олимп. л-ра, 2009. - 528 с.: - С.457-527.
2. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физического воспитания и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Р. В. Бибик. – К., 2013. – 22 с.
3. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) / И.М. Быховская // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. - 2002. - С. 33-38.
4. Ивчатова Т.В. Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.
5. Кашуба В. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий // В. Кашуба, Т. Ивчатова, К. Сергиенко / Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №.1. – С. 42-45.
6. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.А. Колос. – Д., 2010. – 20 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – 320 с

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ РЕАКЦИЙ АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

РУСАНОВА О.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
 Киев, Украина

Аннотация. На основании различий показателей работоспособности в условиях развивающегося утомления определены типологические группы спортсменов, имеющие сходную структуру устойчивости и причины сниженного проявления указанного компонента специальной выносливости и, вследствие этого, работоспособности в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: аэробное энергообеспечение, специальная выносливость, функциональная устойчивость, гребля академическая.

Abstract. On the basis of distinctions of indicators of working capacity in the conditions of developing exhaustion the typological groups of the sportsmen having similar structure of stability and the reason of lowered display of the specified component of special endurance and, thereof, working capacity in the course of competitive activity are defined.

Keywords: aerobic power, special endurance, functional stability, academic rowing.

Введение. В настоящее время спортивная деятельность в гребле академической характеризуется предельными величинами объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейший рост которых лимитируется физиологическими возможностями организма спортсмена [1, 2].

В связи в этом, вполне закономерно стало развиваться особое направление как в области исследований, так и в практической плоскости - представление о функциональной подготовленности, которая рассматривается как базовое, многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить в нужный момент проявления всех необходимых для специфической деятельности качеств, прямо или косвенно обуславливающее физическую работоспособность [2, 4].

В гребном спорте успешно разрабатывается подход, в основе которого лежит изучение значимости компонентов, определяющих спортивно-технический результат для различных отрезков соревновательной дистанции [1].

Положительной чертой данного подхода является возможность совершенствования структуры специальной функциональной подготовленности в зависимости от требований функционального обеспечения компонентов соревновательной дистанции.

Отмечено, что сохранение высокого уровня работоспособности в процессе преодоления второй половины дистанции (отрезка от 1000 до 1500 м), когда работоспособность гребцов может снижаться под воздействием утомления, вызванного продолжительным выполнением работы является ключевым фактором эффективной функциональной подготовленности и высокой результативности соревновательной деятельности [1, 5].

В частности показано, что критерием эффективного функционального обеспечения работоспособности гребцов на второй половине дистанции в процессе развивающегося утомления, является высокий уровень устойчивости кардиореспираторной системы [1].

К функциям кардиореспираторной системы, определяющим высокий уровень специальной функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле, относятся: устойчивость уровней реакции потребления кислорода близких к максимальному в середине соревновательной дистанции, устойчивость анаэробной функции и уровней реакции потребления кислорода наиболее близких к достигнутому пику в условиях утомления, типичного для второй половины соревновательной дистанции.

Таким образом, способность удерживать высокие уровни функционирования физиологических систем в условиях предельной интенсивности нагрузки обозначается как функциональная устойчивость [1, 2]. Вместе с тем, целый ряд вопросов, касающихся важнейших закономерностей совершенствования физиологических механизмов, обуславливающих высокий уровень функциональных возможностей и особенно функциональной устойчивости, типологических её проявлений, остаются малоизученными или совсем вне поля зрения исследователей. Анализ доступной литературы показывает, что выше обозначенные сведения в публикациях представлены фрагментарно или совсем отсутствуют.

Методы: анализ и обобщение данных специальной литературы, практического опыта работы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, педагогические наблюдения, проведенные в условиях подготовки гребцов – академистов, эргометрические и физиологические методы исследований, методы математической статистики.

Материалы работы получены при проведении исследований на базе лаборатории «Теории и методики спортивной подготовки и резервных возможностей спортсменов» НИИ НУФВСУ.

Результаты исследования. Для характеристики структуры функциональной устойчивости и типологических проявлений устойчивости реакций аэробного энергообеспечения проводился сравнительный анализ показателей реакций аэробного энергообеспечения и работоспособности гребцов. Показатели регистрировались в условиях комплексного теста, моделирующего условия развивающегося утомления гребцов. Заключительная часть комплексного теста – 120-секундный максимальный тест выполнялся после серии стандартной ($3,5 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$) и ступенчато-возрастающей нагрузки ($3,5 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1} + 30 \text{ Вт}$ для следующей ступени) [1].

Результаты анализа свидетельствуют о том, что показатели работоспособности ($W_{120\text{с}}$, Вт) у исследуемой группы имели значительные различия и находились в пределах 356–520 Вт. Величина верхней границы диапазона свидетельствует о том, что в состав группы вошли спортсмены, имеющие уровень работоспособности, соответствующий нормативным величинам высококвалифицированных гребцов, зарегистрированным в этих условиях – 430–480 Вт [1]. При этом учитывался объем ступенчато-возрастающей нагрузки. Одновременно были отмечены различия по показателям реакций, которые влияют на работоспособность гребцов в условиях развивающегося утомления – мощности реакции дыхательной компенсации метаболического ацидоза ($\% \text{ excess } V_E - V - 25,52\%$ ($p < 0,05$)) и скорости выведения лактата из работающих мышц ($\Delta \text{La } 1-4 \text{ мин восстановления} - V - 44\%$ ($p < 0,05$)).

Эти различия позволили разделить спортсменов на две группы (табл.).

Сравнительный анализ показал, что для гребцов *группы 1* характерны сниженные уровни легочной вентиляции (пик $V_E - 163,21 \pm 4,93 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$) и, как следствие, мощности реакции дыхательной компенсации метаболического ацидоза ($\% \text{ excess } V_E - 10,66 \pm 1,57 \%$) в условиях ступенчато-возрастающей нагрузки ($p < 0,05$). Спортсмены этой группы имели сниженные показатели специальной работоспособности ($W_{2000\text{м}}$, $\text{Вт} < 440 \text{ Вт}$ и $W_{120\text{с}}$, $\text{Вт} < 430-480 \text{ Вт}$).

Таким образом, в *группу 1* ($n=8$) вошли спортсмены со сниженным уровнем развития устойчивости реакций в зоне аэробно-анаэробного перехода.

Для гребцов *группы 2* ($n=14$) характерны высокие уровни показателей функциональной подготовленности, зарегистрированные в условиях развивающегося утомления, при выполнении ступенчато-возрастающей нагрузки. При этом отмечены различия показателей устойчивости реакций аэробного энергообеспечения и работоспособности, зарегистрированные в условиях 120-секундного максимального теста (см. табл. 1). На основании этих различий *группа 2* была разделена на подгруппы – 2 «А» ($n=8$) и 2 «Б» ($n=6$).

Для спортсменов *группы 2 «А»* характерны высокие пиковые уровни реакции легочной вентиляции (пик $V_E - 185,63 \pm 6,06 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$). В условиях 120-секундного максимального теста у гребцов этой группы реакция легочной вентиляции снижается относительно достигнутого уровня и составляет $177,83 \pm 1,93 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$ (пик $V_E \text{ ст.возр. тест} > \text{пик } V_E 120\text{с}$). Понижение пиковых величин реакции легочной вентиляции отражает снижение реактивности кардиореспираторной системы и, как следствие, устойчивости реакций аэробного энергообеспечения и работоспособности гребцов в условиях развивающегося утомления [2]. В связи с этим были снижены показатели устойчивости реакций аэробного энергообеспечения (Т удержания «плато» пика $\text{VO}_{2,120\text{с}}$, $\text{с} - 33,88 \pm 4,47 \text{ с}$) и работоспособности ($W_{120\text{с}}$, $\text{Вт} < 430-480 \text{ Вт}$); отмечались высокие значения дыхательного коэффициента ($\text{RQ} - 1,12 \pm 0,09$).

Спортсмены *группы 2 «Б»* обладают высоким уровнем устойчивости реакций аэробного энергообеспечения в условиях развивающегося утомления. Устойчивость реакции потребления O_2 относительно гребцов *группы 2 «А»* была выше на 13,5% ($p<0,05$), дыхательный коэффициент снизился на 4,5% ($p<0,05$), работоспособность увеличилась на 17,6% ($p<0,05$). Показатели эргометрической мощности работы находились в пределах модельного диапазона 430–480 Вт (W_{120c} , Вт).

Таблица

Групповые типологические проявления устойчивости реакций аэробного энергообеспечения и показатели специальной работоспособности квалифицированных гребцов (n=22)

Показатели	Статистические показатели					
	Группа 1 n=8		Группа 2 «А» n=8		Группа 2 «Б» n=6	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Средняя мощность работы (W_{120c}), Вт *	383,05	13,1	416,66	13,8	494,44	13,7
Средняя мощность работы (W_{2000m}), Вт **	336,57	6,81	359,5	11,9	438,8	2,6
Величина образования реакции избыточной вентилиации (% excess V_E), %***	10,66	1,57	14,95	0,82	18,14	2,44
Разница показателей концентрации лактата в крови начала 1 и 4 минуты восстановительного периода, ΔLa , ммоль·л ⁻¹ ****	0,91	0,17	0,7	0,15	0,68	0,44
Пиковая величина реакции легочной вентилиации (Пик V_E), л·мин ⁻¹ ***	163,21	4,93	185,63	6,06	181,41	3,36
Время (t) удержания «плато» пика реакции потребления кислорода (Т удержания «плато» пика VO_2), с****	60	6,54	70,55	15,46	71,31	1,37
Время (t) удержания «плато» пика реакции потребления кислорода (Т удержания «плато» пика $VO_{2,120c}$), с****	31,25	4,88	33,88	4,47	44,28	7,1
Дыхательный коэффициент (RQ)***	1,003	0,04	1,12	0,09	1,07	0,06
Пиковая величина реакции легочной вентилиации (Пик V_{E120c}), л·мин ⁻¹ *	181,42	3,6	177,83	1,93	199,37	3,66

Примечания:

* – показатель зарегистрирован при выполнении 120-секундного максимального теста;

** – показатель зарегистрирован при преодолении дистанции 2000 метров в модельных условиях на гребном эргометре «Сонсерт-II»;

*** – показатель зарегистрирован при выполнении ступенчато-возрастающей нагрузки;

**** – показатель зарегистрирован после выполнения 60-секундного максимального теста

Группа 1 (n=8) – спортсмены, выполнившие 2 ступени нагрузки в условиях ступенчато-повышающегося теста;

Группа 2 (n=14) – спортсмены, которые выполнили 3–4 ступени нагрузки.

Различия типологических особенностей устойчивости реакций аэробного энергообеспечения и работоспособности ($p<0,05$) были подтверждены в результате сравнительного анализа показателей работоспособности спортсменов групп 1, 2 «А», 2 «Б» при преодолении

соревновательной дистанции 2000 м в модельных условиях. Показатели средней эргометрической мощности работы ($W_{2000м}$, Вт) составили соответственно $336,57 \pm 6,81$ Вт, $359,5 \pm 11,9$ Вт и $438,8 \pm 2,6$ Вт ($p < 0,05$).

Выводы. Показатели устойчивости реакций аэробного энергообеспечения и работоспособности, а также качественные и количественные различия этих показателей дали основания для формирования специализированной направленности тренировочного процесса.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяченко А.Ю. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю.Дьяченко. - Киев, 2004.- 338 с.
2. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.В. – Киев: Науковий світ, 2007.- 351 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: учебник [для студентов вузов физ.воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997.- 584 с.
4. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов: монография / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин.- Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003.-263 с.
5. Janssen U., Mader A., Hollmann W. Heart rate and lactate during endurance training programs in rowing and its relation to the duration of exercise bi top elite rowers // FISA-coach. –1990. - V.1. -№.1. -P.1-4.

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ГОРЕШ.

САРЫЕВ А., СОПЫЕВ ДЖ., НУННАЕВ Х., ЯЛКАПОВА Г.

**Национальный институт спорта и туризма Туркменистана,
 Ашгабад, Туркменстан**

Аннотация: Подготовка к Азиатским, европейским, Олимпийским играм подрастающего поколения является одной из актуальных задач спортивных институтов, клубов современности. Оценка физической подготовленности, функционального состояния спортсменов всегда остается в поле зрения спортивных врачей и тренеров. Особую актуальность приобретают эти показатели в условиях жаркого климата. Разработка комплексного методического подхода к оценке функционального состояния спортсменов “Национальной борьбе – гореш” в свете предстоящей игре “V Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам”, которые пройдут в Ашхабаде в 2017-м году является обоснованным и своевременным.

Ключевые слова: функциональное состояние спортсменов, национальная борьба, коррекция.

Abstract. Complex evaluation of functional condition of high qualification sportsmen allow to predict and forecast the results of competitions. Conduction of healing-prophylactic actions as: implementing sequential trainings in accordance with weight, age, health condition of sportsmen; oral cavity sanitation and healing of chronic diseases, increment of vitamin quantity, healing from myocardosis, and also regulation of nutrient ration and sleep facilitate functional indices of sportsmen.

Keywords: Functional condition of sportsmen, national wrestling, correction.

Введение. В Туркменистане, как и во всех государствах, с высоким экономическим потенциалом большое значение придается развитию спорта и туризма. По инициативе Лидера Нации в перечень V Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам, которые пройдут в Ашхабаде в 2017-м году, был включен такой вид соревнования как “Национальный гореш и Конкурный спорт”, свидетельствующий о том, что национальные виды спорта широко развиваются и всячески поддерживаются на государственном уровне. С декабря 2014 по май 2015 года у студентов, занимающихся национальной поясной борьбой гореш проведен мониторинг функционального состояния основных органов и систем.

В работе изучено функциональное состояние 20-ти спортсменов высокой квалификации, занимающихся “горешом” в течении 5 и более лет, под наблюдением ЭКГ, ЭХО и велоэргометра основные показатели восстановительного периода после нагрузки. Контролем служила группа студентов, не занимающихся этим видом спорта. Изучение литературы [1,2, 3] показало, что данная проблема не нашла полноценного решения в условиях жаркого климата, как в нашей стране, так и за рубежом.

Методы: велоэргометрия в состоянии покоя и с нагрузками, ЭКГ и Эхокардиография – в состоянии покоя, расход энергии – в условиях физической нагрузки. Мониторинг артериального давления и дыхания было произведено согласно велоэргометрическим условиям под физической нагрузкой и восстановительном периоде.

Результаты и их обсуждение. Использование комплексного подхода по выявлению функционального изменения показателей здоровья способствуют скорейшей коррекции состояния и индивидуальному подходу по составлению графика тренировок и соревнований [4, 5]. У отдельных спортсменов были выявлены следующие изменения в состоянии здоровья: физическое напряжение, склонность к гипертонии, дистрофия миокарда, ангина, анемия, признаки недостаточной тренировки и перетренировки.

Выводы. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов высокой квалификации позволяет в большей степени прогнозировать результаты в соревнованиях. А проведения лечебно-профилактических мероприятий, как: последовательное налаживание тренировки исходя из возраста, состояния здоровья, веса спортсмена; санация полости рта и лечение хронических заболеваний, витаминизация, лечение нарушений дистрофии миокарда, а также регулирование рациона питания и режима сна способствуют улучшению функциональных показателей спортсменов-борцов.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сарыев А., Виды обследования волейболистов и борцов во время тренировок по недельным микроциклам. // Материалы международной конференции «Спорт и туризм в эпоху великого возрождения» Ашгабат, 2011., С. 267-268
2. Сахадов Г., Тактико-технические и морфологические индивидуальные особенности спортивной подготовки единоборцев. // Материалы международной конференции «Спорт и туризм в эпоху великого возрождения» Ашгабат, 2011., С. 291-292.
3. Тайлакова А.Н., Функциональные особенности спортсменов. // Сборник тезисов международной научно-практической конференции «Здоровье-2014», Ашгабат 2014., С. 792-793
4. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. Москва 2007.
5. Сопыев Дж., Моллаев Н., Лекарственные средства. Ашгабат 2011.

СОЧЕТАНИЕ МЕТОДОВ КИНЕЗИОТЕРАПИИ, МАССАЖА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

ТЕР-МАРКАРЯН Н.Г., НАЛБАНДЯН Г. Л.

Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения

Аннотация. Был исследован шейно-грудной отдел позвоночника. У пациентов с шейным остеохондрозом обнаружен гипертонус некоторых мышц и гипотонус других. Комплексный подход в лечении остеохондроза не только ускорил и улучшил результаты лечения, но и периоды ремиссии увеличились в 3 раза по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: остеохондроз, шейный отдел позвоночника, восстановление подвижности позвоночника.

Абстракт. Cervical – thoracic spine was studied. Some muscles’ hypertonus and other muscles’ hypotonus was found in patients with cervical osteochondrosis. The complex treatment was found not only to speed up and improve results, but also remission periods were increased 3 times comparing with control group.

Key words. Osteochondrosis, cervical spine, spine mobility recovery.

Введение. Проблема лечения и реабилитации остеохондроза позвоночника остается актуальной как в медицинском, так и в социальном аспекте и в настоящее время. Отмечается наиболее высокая распространенность этого заболевания, особенно среди лиц трудоспособного возраста (от 30 до 55 лет). Частота неврологических проявлений этого хронического заболевания достигает 80% среди взрослого населения; выраженные клинические симптомы наблюдаются преимущественно в период наиболее активной трудовой деятельности; обострения заболевания – одна из самых частых причин временной нетрудоспособности, составляющей от 31 до 160,5 дней на 100 работающих лиц, что ведет к значительным экономическим потерям [12].

Эпидемиологические исследования показали, что в настоящее время сохраняется тенденция к увеличению количества больных остеохондрозом позвоночника. Это обусловлено изменением образа жизни современного человека, а в том числе гиподинамией, длительным статическим напряжением в течении рабочего дня, психоэмоциональными перегрузками. Лечение остеохондроза позвоночника, несмотря на всю ее актуальность, до настоящего времени не может считаться окончательно изученной. Лечение включает в себя целый ряд различных ортопедических, медикаментозных и физиотерапевтических методов, а также форм и средств лечебной физической культуры, массаж, рефлексотерапию и др. [1,4,7,8,9].

Важным моментом для успеха восстановительного лечения считают наиболее раннее ослабление болевого синдрома и статико-динамических нарушений [3,13].

Методику лечебной физкультуры рекомендуют использовать в зависимости от остроты процесса, различий клинических симптомов остеохондроза и рентгенологических данных [5,10].

Очевидно, что только комплексный патогенетический подход к лечению межпозвоночного остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника с учетом клинорентгенологических и неврологических проявлений обеспечивает положительную динамику и позволяет успешно справляться с профессиональными и бытовыми нагрузками [6,11].

Чтобы получить положительный эффект, кроме разгрузки пораженного позвоночного сегмента, необходимо создать условия, при которых восстанавливаются физиологические

кривые шейного, грудного отделов позвоночника и улучшаются анатомические взаимоотношения в его задних отделах. С этой целью физические упражнения должны быть направлены на стабилизацию позвоночного сегмента путем улучшения функционального состояния мышц шеи и верхнего плечевого пояса [9].

Акцент большинства исследователей смещается в сторону укрепления мышечного корсета, исходя из двигательной активности больного и стадии патологического процесса [2,14].

При этом нет анализа клинико-биомеханических нарушений позвоночника и в позвоночно-двигательных сегментах. Из всего многообразия средств и методов физической реабилитации на начальных этапах обострения остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника, наряду с щадящим двигательным режимом, наиболее адаптированными являются: шейная тракция, позволяющая провести пассивную релаксацию паравертебральной мускулатуры; постизометрическая релаксация, способствующая коррекции двигательного стереотипа; точечный и миофасциальный массаж, оказывающие по тормозной методике общеседативное и анальгезирующее действие. Перечень указанных средств наглядно показывает, что исследования двигательных функций организма в норме и патологии значительно расширили возможности лечения и реабилитации больных с вертеброгенными заболеваниями нервной системы. Коррекция паравертебральных и экстравертебральных мышечных нарушений при задержке эволюционирования нового двигательного стереотипа является неотъемлемой составляющей комплексного лечения и реабилитации больных остеохондрозом позвоночника. В связи с этим возникла необходимость поиска наиболее эффективных средств нефармакологической анальгезии и миорелаксации.

Методы. Изучалась эффективность комплексного подхода с использованием массажа и кинезиотерапии. Результаты исследования основаны на анализе динамики клинического течения остеохондроза позвоночника у 80 пациентов в возрасте от 30 до 55 лет, прошедших клиническое исследование и реабилитацию в условиях реабилитационного центра «АХИОМЕД» с 2012 по 2014 год. Основной жалобой были боли в шейно-грудном отделе позвоночника. Продолжительность заболевания составляла от 1 месяца до 6 лет. Под нашим наблюдением находилось 60 больных и 20 – составляли контрольную группу, остальные получали комплексное лечение. Из них мужчины составляли 56 человек (70%) в возрасте от 30 до 55 лет. Большинство больных были с хроническими формами проявления остеохондроза позвоночника, поступившие через 1 месяц, 3 месяца и более, после неэффективного консервативного лечения, в том числе и всеми вышеуказанными методами. Перед началом лечения проводилось обследование: антропометрия, рентгенодиагностика, МРТ, КТ (при необходимости), соматоскопия, мышечное тестирование, необходимые для индивидуального подхода при лечении в каждом конкретном случае и с целью исключения противопоказаний к применению данных методов лечения. План лечения составлялся с учетом тяжести заболевания, интенсивности болевого синдрома, длительности, изменения характера болей в зависимости от движения, в течение суток, скованности, сопутствующих заболеваний и других клинических проявлений. Комплексное лечение начинали с миофасциального массажа, далее проводился сеанс кинезиотерапии. В основу реабилитационной программы положен индивидуальный подход к коррекции асимметрий (мышечного дисбаланса) шеи и грудного отдела, основанный на средствах лечебной гимнастики (ЛГ) с комбинированным режимом физических нагрузок. Процедуры проводились ежедневно или через день. Продолжительность лечения 3 курса по 15 занятий каждый курс. Длительность комплексного лечения составляла в среднем 90–100 мин. Оценку нарушений опорно-двигательного аппарата проводили на основании комплексного обследования и тестирования. Эффективность лечения определяли сопоставлением результатов основной группы (n=60) и группы клинического сравнения (n=20),

при этом учитывали: 1) динамику клинических проявлений заболевания и, прежде всего, восстановление нормальных статико-динамических показателей шейного и грудного отдела позвоночника, снижение интенсивности боли при ее наличии; 2) результаты анализа данных параклинических методов исследования, в т.ч. рентгенологических; 3) анализ ближайших (по окончании курса) и отдаленных (в течение 3 лет) результатов лечения.

Результаты исследования. При нестабильности позвоночно-двигательного сегмента (ПДС) меняется вся биомеханика движения тела, осевая нагрузка опорно-двигательного аппарата, появляются ациональные стереотипы движений. При асимметрии, увеличении или уменьшении угла физиологического наклона грудного отдела изменяется силовой баланс в мышцах-антагонистах позвоночного столба. Асимметрия мышечной фиксации разделяет равнозначные по функции мышцы на более сильные, избыточно востребованные и, наоборот, слабые, атрофичные, выпавшие из нормальной циклической нагрузки, что подтвердили результаты соматоскопии, антропометрии и мышечного тестирования (табл.).

Морфофункциональная характеристика пациентов

Симптомы заболевания	Группа наблюдения (n=60) абс. %		Группа сравнения (n=20) абс. %	
	До лечения	После лечения	До лечения	После лечения
Вертебральные деформации: Сколиоз	35(58,3)	33(55)	11(55)	11(55)
Кифоз или уплощение поясничного лордоза	10(16,6)	6(10)	8(40)	8(40)
Кифосколиоз (уплощение+сколиоз)	12(20)	7(11,6)	9(45)	9(45)
Гиперлордоз	9(15)	7(11,6)	6(30)	6(30)
Ограничение подвижности позвоночника	58(96,6)	10(16,6)	20(100)	18(90)
Асимметрия верх. плеч. пояса	54(90)	27(45)	16(80)	14(70)
Асимметрия тонуса мышц в области плеч. пояса	60(100)	37(61,6)	20(100)	20(100)
Ригидность или блокада ПДС	60(100)	34(61,6)	20(100)	20(100)
Гипермобильность или нестабильность ПДС	51(85)	31(51,6)	17(85)	15(75)
Торзия позвоночника	32(53,3)	18(30)	6(6,5)	4(20)
Двигательные нарушения:				
Гипертонус верх. пучк. трапец. мышцы	9(15)	1(1,6)	4(20)	4(20)
Гипертонус мышцы подн. лопатку	19(31,6)	5(8,3)	6(30)	6(30)
Нарушение подвиж. шейн. отдела позвоноч.	40(66,7)	7(11,6)	15(75)	12(60)

Для укрепления мышц, стабилизации пораженного отдела позвоночника при неврологических осложнениях (корешковом синдроме) отдавали предпочтение изотоническим упражнениям, выполняемым с сопротивлением, в очень медленном темпе, упражнения изометрического характера проводились строго дозированно.

Выводы. Сравнение динамики выявленных нарушений показало положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата и течение заболевания. Комплексный под-

ход в лечении остеохондроза не только ускорил и улучшил результаты лечения, но и периоды ремиссии увеличились в 3 раза по сравнению с контрольной группой.

📖 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учебн.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Веселовский В.П. О возможных механизмах возникновения вертебро-висцеральных нарушений //Материалы 3-го Междун.Конг.вертебологов. – Казань, 1993. – С.29.
3. Добровольский В.К. Клинико-биологические обоснования лечебного применения и основные механизмы лечебного действия физических упражнений // В кн.: Лечебная физическая культура в хирургии. – Л., 1976. – С.9-33.
4. Епифанов В.А., Ролик И.С. Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника. – М.:ВНИТЦ, 1997. -346 с.
5. Загородный П.И., Загородный А.П. Реабилитационное лечение при спондилогенных заболеваниях нервной системы.–Л.:Медицина, 1980. -
6. Мошков В.Н. Физическая активность и здоровье. Лечебная физкультура в процессе реабилитации. – М., 1972. – 28с.
7. Мошков В.Н. Лечебная физкультура на современном этапе // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 1978. - № 5. – С. 1-7.
8. Погосян М.М. Лечебный массаж. М.: Советский спорт, 2002.-528с.
9. Сувак В.В. Биомеханические способы профилактики, диагностики и лечения остеохондроза позвоночника в различных периодах заболевания: Методические рекомендации. – Киев, 1989. – Ч.1. – 103с.
10. Темкин И.Б. Упражнения в статическом режиме при заболеваниях позвоночника //Материалы научно-практич. конференции. Курорт Друскининкай, 2-4 сентября 1971. – Вильнюс, 1971. – С.244-246.
11. Фищенко В.Я., Мартыненко Г.Ф. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника. – Киев: Здоров'я, 1989. – С.165.
12. Шмидт И.Р. Проблемы донозологии и преболезни в вертеброневрологии// Вертеброневрология – Казань, 1995.- №1-2 – С.37-38.
13. Юмашев Г.С., Епифанов В.А., Героева И.Б. Некоторые биомеханические аспекты лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника //Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК.–1974. - № 3. – С.296-301.
14. Landa V., Lewit K. Krankheitgymnastik und die muskulareRehkstenrung der Wirbelsäule. – In: Lewit K. ManuelleTherapie. – Leipzig, 1973. – P.288-359

АДАПТАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ СПОРТМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ВНЕШНЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

ФЕРОЯН Э.В.

**Грузинский государственный учебный университет физического
 воспитания и спорта, Тбилиси, Грузия**

Аннотация. В статье изучалось влияние высокой внешней температуры на адаптивные реакции организма в ответ на физические нагрузки у футболистов с разным уровнем физи-

ческой работоспособности. Результаты исследования показали, что чем выше уровень физической работоспособности, тем лучше функциональная устойчивость гомеостатических параметров организма к воздействию высоких внешних температур.

Ключевые слова: высокая внешняя температура, КЩР крови, физическая работоспособность футболистов.

Abstract. The aim of the study was to study the effect of high ambient temperature on the adaptive response of the body in response to the exercise of the players with different levels of physical performance. The study involved 30 highly skilled players aged 17-28 years.

Key words: high ambient temperature, blood AAR, physical performance of players.

Введение. Проблемы устойчивости организма к физическим нагрузкам в экстремальных условиях внешней среды относятся к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Спортсмены зачастую проводят тренировочные и соревновательные мероприятия в регионах, для которых характерны повышенные внешняя температура и влажность воздуха [1,3]. В частности, чемпионат Грузии по футболу проводится в климатических условиях, где среднесуточная температура колеблется в пределах 24-36⁰, влажность – 78-83%.

Под воздействием высокой внешней температуры и инсоляции на организм спортсмена реакция большинства физиологических параметров, как в состоянии покоя, так и при выполнении физических нагрузок становится более выраженной, зачастую, достигая своих критических значений, также усиливается водно-солевой обмен, активизируются окислительно-восстановительные процессы.

Общеизвестно, что особенности протекания адаптивных реакций организма спортсменов в процессе выполнения физических нагрузок зависит от индивидуального уровня подготовленности футболистов, в частности от уровня физической работоспособности (ФР) [1,4,6,7,8].

Изучено влияние высокой внешней температуры на адаптивные реакции организма в ответ на физические нагрузки у футболистов с разным уровнем физической работоспособности.

Методы. В исследовании участвовали 30 футболистов высокой квалификации (из команд высшей лиги Грузии) в возрасте 17-28 лет, разделенные на три группы с учетом уровня их ФР (табл.1) по данным велоэргометрического теста PWC₁₇₀ (в модификации В.Л.Карпмана [4]). Стаж занятий спортом у обследованных составлял в среднем 10,5±6,8 лет. Исследования на спортсменах проводилось в течение годовичного цикла подготовки.

В качестве тестирующей физической нагрузки применялся челночный бег на 30 метров в течение 1 мин. Выполнялись три повторения с минутным интервалом отдыха. Выбранная нагрузка в достаточной степени адекватна специфике двигательной деятельности футболистов. Объем скоростной работы в тесте составлял 700-800 м, что соответствует показателям скоростной работы в игре [6,7].

Таблица 1

Показатели средних значений (X±σ) физической работоспособности у футболистов различных групп

Группа	Уровень ФР	Показатели PWC ₁₇₀	
		Ватт	Ватт.кг ⁻¹
I (n=9)	Высокий	349,8±13,6	4,5±0,6
II (n=15)	Средний	247,9±12,6	3,4±0,4
III (n=6)	Низкий	191,5±18,1	2,7±0,5

Критериями оценки изменений функционального состояния организма были избраны параметры кислотно-щелочного равновесия (КЩР) крови [2]. Последнее в значительной мере интегрально отражает гомеостатическую устойчивость организма к воздействию внешних и внутренних раздражителей. Заборы крови для анализа состояния КЩР крови (рН, ВЕ и рСО₂) проводились до выполнения работы и на 3-й мин после ее окончания, с помощью автоматического анализатора AVL-330 фирмы «Радиометр» (Дания). В ряде случаев контролировалась ЧСС (см. диаграмму).

Статистическая обработка полученных данных проведена в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ [5].

Результаты и их обсуждение. Исследования показали, что диапазон внешней температуры от 18 до 23° не оказал существенного влияния на глубину нарушения активной реакции крови и объем выполненной работы. Резкий перелом кривой изменения рН крови начинается в условиях, когда температура окружающей среды составляет 26°. Глубина нарушений гомеостаза в этом случае достигает критических значений (сдвиг рН 7,08–7,05 ед.). При температуре выше 30° функциональный резерв адаптации КЩР практически исчерпывается, постоянно уменьшается объем выполненной работы. Его снижение (в среднем на 6,6%) при температуре выше 27° на фоне стабильного уровня ацидоза свидетельствует о возрастании физиологической стоимости выполненной работы.

При рассмотрении реакции организма футболистов на физическую нагрузку с учетом уровня их ФР картина адаптивных процессов к температурным условиям изменяется. Чем выше температура, тем глубже ацидотические сдвиги, определяемые по параметрам КЩР (табл.2). Причем у лиц с низким уровнем ФР истощение функциональных резервов организма, призванных противостоять нарушениям гомеостаза (рН), достигает предельных величин в диапазоне 27-30°.

У футболистов со средним и высоким уровнем ФР устойчивость организма к нарушениям активной реакции крови выше, и максимальная мобилизация изучаемой функциональной системы наблюдается при температуре 31-34°. Если учесть, что величина сдвигов рН в первых двух группах в жарких условиях (31-34°) однозначна показателям третьей группы (различия в группах статистически недостоверны $p > 0,05$), то можно говорить об относительной независимости напряженности протекания адаптивных реакций организма футболистов с разным уровнем ФР при выполнении работы в жару. Однако объем работы, выполняемой футболистами с высокой работоспособностью при температуре 31-34°, был на 10-12% выше, чем у лиц низкой ФР. Следовательно, последние в дозированном промежутке времени способны проделать значительно меньше скоростной работы, чем первые.

Таким образом, чем выше уровень ФР, тем лучше функциональная устойчивость гомеостатических параметров организма к воздействию высоких внешних температур. При температуре более 30° физическая нагрузка высокой интенсивности сопровождается предельной мобилизацией механизмов поддержания постоянства активной реакции крови независимо от уровня ФР. В то же время на фоне декомпенсированного метаболического ацидоза футболисты с высокой ФР способны выполнять значительно больший объем двигательной деятельности в единицу времени.

Полученные данные позволяют поставить под сомнение высказывания тренеров и специалистов по футболу о том, что в условиях жары и повышенной влажности преимущество имеют команды с высоким уровнем мастерства, а не уровнем физической работоспособности. По-видимому, разделять эти два неразрывных компонента соревновательной деятельности футболистов нельзя, поскольку на фоне быстро возникающего утомления

происходит дискоординация механизмов управления нервно-мышечным аппаратом, и игрок не может реализовать накопленный технический потенциал.

Таблица 2

Параметры КЩР крови у футболистов с высоким (I), средним (II) и низким (III) уровнем физической работоспособности

Группы	рН, отн. ед.		рСО ₂ , мм.рт.ст.		ВЕ, мэкв/л.	
	До работы	После работы	До работы	После работы	До работы	После работы
18-22°						
I	7,42±0,04	7,34±0,01	39,6±0,7	34,6±0,9	-1,9±1,0	-6,5±0,9
II	7,41±0,02	7,24±0,03	40,6±0,9	36,3±0,9	0,2±0,3	-1,5±1,3
III	7,40±0,01	7,17±0,02	40,0±0,8	35,5±1,8	0	15,9±0,6
23-26°						
I	7,38±0,02	7,18±0,03	43,0±4,2	35,7±2,3	0,2±0,85	-16,0±2,5
II	7,39±0,01	7,19±0,01	42,0±0,9	37,7±2,9	0	14,0±0,9
III	7,37±0,02	7,11±0,06	44,4±2,4	37,1±2,2	-1,0±0,3	-18,5±2,1
27-30°						
I	7,43±0,05	7,20±0,02	37,8±4,4	35,2±2,9	0,5±1,0	-14,3±2,6
II	7,40±0,01	7,12±0,01	39,7±1,3	33,2±3,1	0,3±0,6	-18,6±2,2
III	7,35±0,01	7,04±0,03	39,1±1,0	31,1±0,2	3,2±0,8	-22,7±1,3
31-34°						
I	7,38±0,02	7,07±0,05	39,1±3,8	32,1±1,6	-2,0±0,9	21,8±1,9
II	7,40±0,03	7,05±0,02	39,2±1,0	32,6±1,6	0,5±0,9	25,0±0,8
III	7,36±0,06	7,04±0,02	41,0±2,1	31,5±1,4	-2,6±0,6	-26,0±1,8

Выводы. Результаты проведенного исследования позволяют высказать предположение, что интенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, выполняемые в условиях жары на фоне недостаточной работоспособности, могут вызвать срыв адаптации организма. Следовательно, на тренировочные сборы в местность с жарким климатом целесообразно выезжать лишь при высоком уровне ФР.

Если подготовка к соревнованиям, проводимым в условиях повышенной влажности и температуры планируется на равнине в средней полосе, то тренировочный процесс необходимо строить с акцентом на развитии аэробной производительности организма (выносливости), которая служит основой ФР футболистов.

Сохранение и повышение ФР в жаркий период года может быть осуществлено, во-первых, путем снижения интенсивности и продолжительности внешней тепловой нагрузки (выбор рациональных режимов тренировок, выезд между соревнованиями в области с более благоприятным климатом, например, в горные регионы). Во-вторых, для профилактики и уменьшения теплового напряжения организма организовывать отдых в специальных помещениях с кондиционированием воздуха, гидропроцедуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аталиев Я.А. Влияние высокой внешней температуры на физическую работоспособность спортсмена / Я.А. Аталиев, Г.О. Овезгельдыева, А.Г. Григорян, А.М. Кулиева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: Электронный Журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2009. №12 (3).

2. Голец В.А. Оценка информативности биохимических показателей в тренировочном процессе / В.А. Голец, Е.И. Евдокимов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. №6. С.74-76.
3. Дубровский В.И. Физические методы коррекции тепловой адаптации и акклиматизации спортсменов к жаркому и влажному климату / В.И. Дубровский, А.Н. Разумов, К.В. Лядов, А.П. Бабкин, А.В. Дубровская // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2009. №5. С.42-43.
4. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.; М.: ФиС, 1988, с.88.
5. Катранов А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учебное пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2005. – 132с.
6. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / Теория и практика физической культуры. - 2010. - N 1. - С. 54-66.
7. Орджоникидзе З.Г. Эволюция работоспособности в профессиональном футболе / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов, М.В. Шаройко, Ю.М. Иванова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2009. №3. С.41-46.
8. Stolen T. Physiology of soccer / T. Stolen, K. Chamari, C. Castagna // Sport Medicine. 2005. – 35 (6). – P.501-536.

НОВЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

ШЛЫК Н.И.

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Аннотация. В работе представлен новый подход к вопросам спортивной подготовки спортсменов на основе определения преобладающего типа вегетативной регуляции по данным анализа вариабельности сердечного ритма, и в соответствии с этим, планирование и своевременная коррекция тренировочного процесса. Показано, что индивидуальные типы регуляции различаются не только по вегетативному балансу, но и по степени переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: биатлонисты, ритм сердца, тип вегетативной регуляции, ортостаз, индивидуальный подход к тренировочному процессу, оценка перетренированности.

Abstract. In the scientific work a new approach to the questions of athletes' sports training is presented. This approach was created on basis of predominant autonomic regulation's type definition according to the analysis of variability of heart rate. And in accordance to the results of the analysis planning and timely correction of training process are produced. It is shown, that individual types of regulation differ not only in autonomic balance but in endurance degree of training and emulative load as well.

Key words: biathlonists, heart rate, type of autonomic regulation, orthostasis, individual approach to training process, overtraining evaluation.

Введение. Уровень сегодняшних спортивных достижений и растущий список случаев внезапных смертей в спорте предъявляют высокие требования к профессиональному уровню специалистов, занимающихся спортивной подготовкой и особенно юных спортсменов. Не секрет, что из ДЮСШ большинство спортсменов выходят «ветеранами» спорта. Это связано с тем, что тренер, как правило, ориентирован на составление рабочих планов тренировочного процесса (и обязательного его выполнения) без учета индивидуальных особенностей и функциональной готовности организма занимающихся к выполнению планируемых тренировочных нагрузок.

Как показывают многочисленные данные, причины внезапных смертей в спорте в большинстве своем связаны с перегрузками сердечно-сосудистой системы. Ритм и сила сердечных сокращений, регулируемые через симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, очень чутко реагируют на любые стрессорные воздействия [1].

Таким образом, сердечно-сосудистая система является главной «мишенью» действия тренировочных и соревновательных нагрузок. Именно поэтому в первую очередь нужно изучать не ЧСС, а ее регуляцию, так как одна и та же ЧСС может скрывать за собой разную степень напряжения (перенапряжения) кардиорегуляторных систем [1, 6].

Исходя из этого, в первую очередь тренеру до начала каждой тренировки или соревнований необходимо знать уровень напряжения кардиорегуляторных систем у каждого спортсмена. С этой целью применяется анализ variability сердечного ритма (ВСР), который в настоящее время является одним из самых важных методов оценки функционального состояния различных звеньев вегетативной регуляции, а значит организма в целом [1, 3, 5].

Однако использование при исследованиях и анализе ВСР разных методических подходов, разных стандартов, приборов и математических программ, усреднение внутригрупповых данных анализа ВСР без учета типологических особенностей состояния вегетативной регуляции приводят к разночтению в оценке результатов ВСР, полученных разными авторами.

В двух ранее изданных монографиях мы делимся 30-летним опытом практического применения метода анализа variability сердечного ритма у детей, подростков и спортсменов [5, 6]. В данной работе доказывается необходимость и целесообразность использования этого метода для индивидуального контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов, на примере биатлонистов, к тренировочной и соревновательной деятельности. Нами сделана попытка разработать новый подход к анализу ВСР на основе определения индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции [5, 6].

В основе этого подхода лежит определение преобладающего (индивидуального) типа вегетативной регуляции согласно предложенной нами классификации и, в соответствии с этим, индивидуальное планирование тренировочных нагрузок и своевременная коррекция планов спортивных тренировок и выступлений на соревнованиях [6].

Используя представления о двухконтурной модели управления сердечным ритмом у спортсменов независимо от возрастных особенностей вида спорта и квалификации было выделено четыре типа вегетативной регуляции: умеренное и выраженное преобладание центрального контура регуляции (I и II типы), умеренное и выраженное преобладание автономного контура регуляции (III и IV типы).

За основу предложенной классификации берутся не отделы вегетативной нервной системы (симпатический и парасимпатический), как общепринято, а центральный и автономный контуры управления физиологическими функциями, тем самым подтверждая участие в процессах вегетативной регуляции многих звеньев единой регуляторной системы. В этом заключается системный подход к рассмотрению сложнейшего механизма регуляции физиологических функций, о котором можно судить по данным анализа ВСР.

Методы. При проведении исследований и анализе ВСР мы использовали аппарат «Варикард 2.6» и программу «Иским-6». Запись кардиоинтервалограмм и ЭКГ проводилась в покое в положениях лежа (5 мин) и стоя (6 мин) утром до завтрака перед первой тренировкой, а также за день, два или три дня до начала соревнований. При экспресс определении типа вегетативной регуляции из 38 временных и спектральных показателей ВСР за основу брались только два SI и VLF. Первый показатель (SI) характеризует степень активности центрального контура регуляции над автономными, а второй (VLF) – отражает мобилизацию энергетических и метаболических резервов при физических и психоэмоциональных нагрузках.

Умеренному преобладанию центральной регуляции (I тип) соответствуют значения $SI > 100$ усл. ед., $VLF > 240$ мс², выраженному преобладанию центральной регуляции (II тип) – $SI > 100$ усл. ед., $VLF < 240$ мс², умеренному преобладанию автономной регуляции (III тип) – SI от 30 до 100 усл. ед., $VLF > 240$ мс², выраженному преобладанию автономной регуляции (IV тип) – SI от 10 до 30 усл. ед., $VLF > 240$ мс², $TP > 8000$ мс².

Если при анализе ВСР снижаются значения $SI < 10$ усл. ед. и при этом резко возрастают показатели $TP > 16000-20000$ мс², эти изменения могут указывать на различные нарушения ритма сердца, что требует незамедлительной консультации врача-кардиолога.

При анализе ВСР в положении лежа определяется вегетативный гомеостаз с учетом типа вегетативной регуляции, а при переходе в положение стоя выявляется качество реакции регуляторных систем на ортостаз, по которой можно судить об адаптационно-резервных возможностях организма спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализа ВСР у биатлонистов установлена связь между выраженным нарушением вегетативного гомеостаза и возникновением различных аритмий. Необходимо подчеркнуть, что различные нарушения ритма сердца особенно характерны для спортсменов с выраженным преобладанием центрального (II тип) или автономного (IV тип) контуров вегетативной регуляции.

Как правило, эти спортсмены не показывают высоких результатов, и при этом нарушение сердечного ритма у них может явиться причиной внезапной аритмической смерти.

При проведении дианмических исследований ВСР в тренировочном процессе можно контролировать уровень функциональной готовности спортсменов к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок. Согласно данным многократных исследований ВСР в положении лежа и стоя в разные периоды тренировочного процесса.

Тренер часто сомневается кого лучше включить в команду для выступления на соревнованиях или бежать эстафету. Этот вопрос также можно решить, используя метод анализа ВСР.

На рис. 1 показаны различия в состоянии вегетативной регуляции у спортсменов за день до начала соревнований в декабре 2012 г. и январе 2013 г. У биатлониста М. (мс) от первых ко вторым соревнованиям сохранился IV тип вегетативной регуляции и одинаковая оптимальная ответная реакция на ортостаз. Это говорит об устойчивости функциональной готовности организма к соревновательной деятельности. В то время, как спортсмен П. (мс) перед первыми соревнованиями в покое имел очень высокие показатели дыхательных (HF), вазомоторных (LF) и VLF волн, указывающих на выраженное напряжение кардиорегуляторных систем и сниженное энергообеспечение. Поэтому на ортостатическое воздействие организм ответил гиперреакцией. Ко вторым соревнованиям усилился дисбаланс в состоянии вегетативной регуляции (выраженное преобладание LF над HF и еще более низкий показатель $VLF < 240$ мс) и, как результат, ухудшилась ответная реакция на ортостаз (она стала парадоксальной).

Эти данные анализа ВСР свидетельствуют о низкой функциональной готовности организма спортсмена не только к соревновательным, но и к повышенным тренировочным нагрузкам.

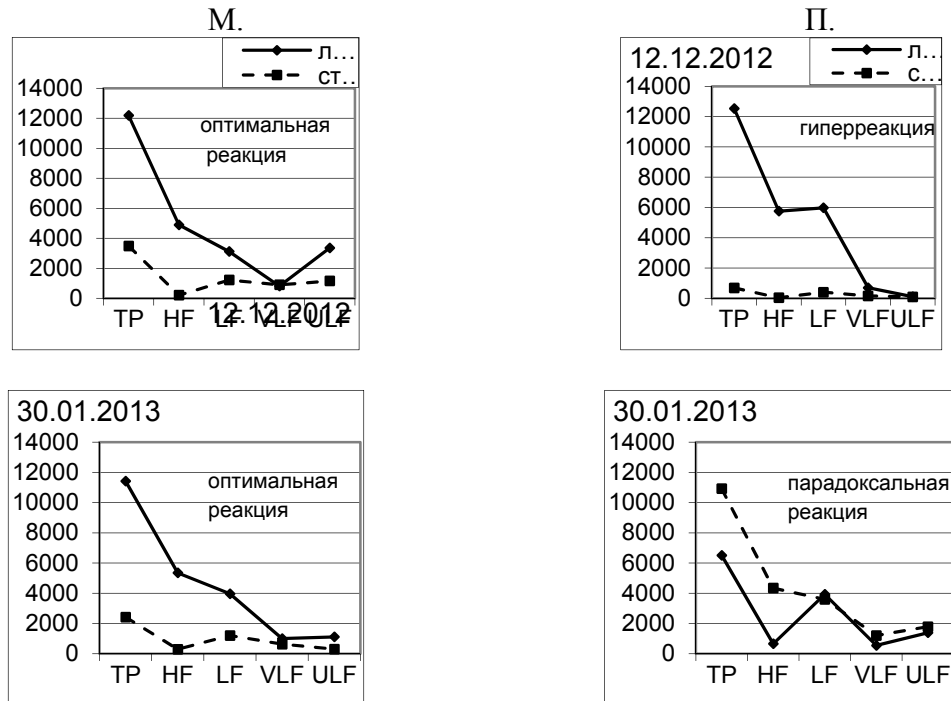


Рис. 1. Состояние вегетативной регуляции в покое и при ортостазе у биатлонистов М. и П. (мс) с разным уровнем тренированности за день до начала соревнований (12.12.2012 и 30.01.2013)

При анализе спортивных результатов установлено, что спортсмен М. показал высокий результат на чемпионате России, заняв 4 и 5 места, а спортсмен П. на обоих соревнованиях показал низкие результаты.

При исследовании выявляется тесная связь между нарушением вегетативного баланса, снижением функциональных и адаптационно-резервных возможностей организма и низкими спортивными результатами.

Однако многие тренеры и врачи по-прежнему определяют функциональное состояние спортсменов и степень переносимости физических нагрузок в основном по частоте сердечных сокращений (ЧСС) без учета того, что одинаковая ЧСС не всегда отражает истинное состояние сердечно-сосудистой системы, так как определяется многочисленными регуляторными механизмами.

Примером сказанному служат результаты анализа ВСР у трех биатлонистов В., К. и Н. с одинаковой ЧСС в положении лежа.

Полученные данные свидетельствуют о том, что несмотря на одинаковую ЧСС, функциональные и адаптационно-приспособительные возможности организма спортсменов разные. Они выше у биатлониста Х. У двух других спортсменов отмечаются в разной степени дисрегуляторные проявления в покое и извращенная на ортостаз. (рис.2).

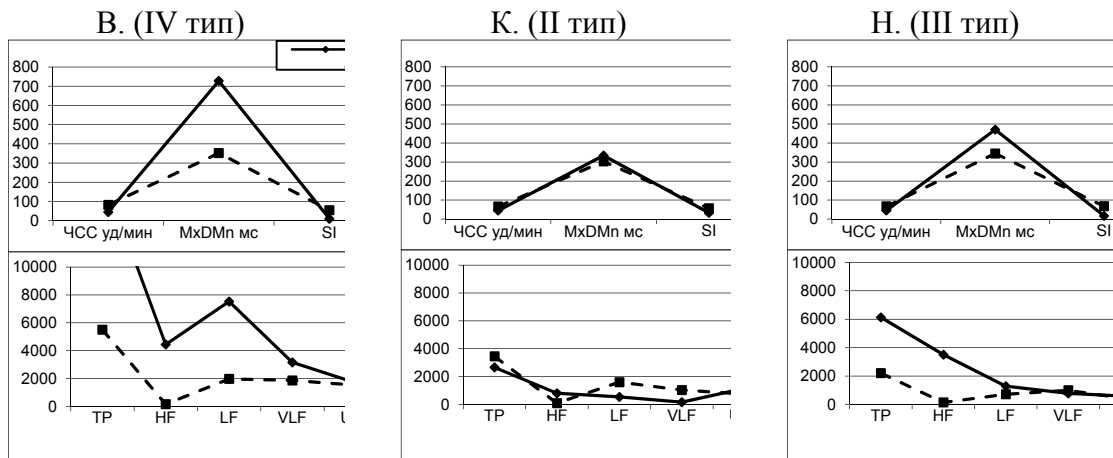


Рис. 2. Анализ ВСР у биатлонистов с одинаковой ЧСС в покое и разной реактивностью на ортостатическое тестирование.

Выводы. Из представленных материалов следует, что адаптация организма биатлонистов к условиям возрастающих тренировочных нагрузок и сохранение гомеостаза основных жизненно важных систем требуют постоянной работы регуляторных механизмов и систематического контроля за их состоянием. При несоответствии предъявляемых физических нагрузок наблюдается выраженный рост напряжения центральной регуляции или выраженный рост вагусной активности, обусловленные снижением функциональных резервов организма спортсмена. Особенности адаптации организма к тренировочному процессу во многом зависят от преобладающего типа вегетативной регуляции [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. Новые методы электрокардиографии под ред. С.В. Грачева, А.Л. Сыркина, Москва: Техносфера, 2007. - С. 474-496.
2. Вариабельность сердечного ритма: стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования/ рабочая группа Европейского кардиологического общества и Североамериканского общества стимуляции и электрофизиологии [Marek Malik и др.]. – СПб.: Ин-т кардиол. техники, 2000.
3. Гаврилова Е.А. Ритмокардиография в спорте: монография/ СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 164 с.
4. Смоленский А.В. Сердечно-сосудистые заболевания и внезапная смерть в спорте / Материалы научной конференции «Спортивная кардиология и физиология кровообращения». – М., 2006. – С. 82-84.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и центральная гемодинамика при физической активности у детей. – Ижевск: Филиал издательства Нижегородского университета, 1991. – 418 с., ил. 32.
6. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

SOD2 GENE POLYMORPHISM AND OXIDATIVE STRESS PARAMETERS RESPONSES TO THREE-MONTH SWIMMING TRAINING

EWA JÓWKO^A, JERZY SADOWSKI^B, WILHELM GROMISZ^B, IGOR CIEŚLIŃSKI^B,
 TOMASZ NIŻNIKOWSKI^B

^a Department of Physiology and Biochemistry; Józef Pilsudski University of Physical
 Education in Warsaw; Faculty of Physical Education and Sport in Biala Podlaska,
 Akademicka 2, 21-500 Biala Podlaska, Poland

^b Józef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw; Faculty of Physical Education
 and Sport in Biala Podlaska, Akademicka 2, 21-500 Biala Podlaska, Poland

Introduction: It is well known that strenuous physical activity increases oxygen consumption and can produce an imbalance between reactive oxygen-species (ROS) and antioxidants, which is referred to as oxidative stress. In these conditions, increased ROS production may lead to oxidative damage in blood cells, as indicated by elevated blood level of lipid peroxidation products. This stress can also involve deficient antioxidant defences, which can be influenced by certain genetic polymorphisms. Superoxide dismutase 2 (SOD2), also known as manganese superoxide dismutase (MnSOD), is one of the major antioxidant defence systems against mitochondrial superoxide radicals. The Val16Ala polymorphism (rs4880) in the SOD2 gene has been predicted to affect the transport of MnSOD to the mitochondria, and to change MnSOD efficiency against oxidative stress. Moreover, regular exercise is a known inducer of antioxidant enzymes. Therefore, the aim of the study was investigating the influence of MnSOD Val9Ala polymorphism on the changes in blood oxidative stress parameters in response to three months of the swimming training.

Methods: The study was carried out in a group of 154 Polish (Caucasian) men- physical education students. The experimental group (EXP, n=52) was underwent three-month swimming training program (1,5 h/day; 4 days/week), whereas control group (CON, n=102) did not perform any training in this time. Blood samples were drawn from ulnar vein (into tubes with EDTA as anticoagulant) before and after three months of the study (in the experimental group- 24 hours after the last training session). The activity of SOD was determined in erythrocytes, whereas blood plasma was analysed for concentration of lipid hydroperoxides (LHs) and total antioxidant capacity (TAC), and whole blood was analysed for concentration of total glutathione (GSH) and the activity of glutathione peroxidase (GPx). All parameters were measured using commercially available kits (for SOD, TAC and GPx: Randox, UK; and Randox, UK; for LHs and GSH: OXIS Internatl., Portland, OR). For genotyping procedures, genomic DNA was isolated from peripheral blood using the QIAamp DNA Blood MiniKit (Qiagen GmbH, Hilden, Germany). A real-time PCR assay was introduced for genotyping and TaqMan SNP genotyping assays were used (C 8709053 10 AB assay, Applied Biosystems, Foster City, Calif. USA). Real-time PCR was performed under universal conditions on RotorGene (Qiagen GmbH, Hilden, Germany). Statistical analysis was performed with Statistica version 10.0 software package. To compare the measured parameters before and after three months of the study in both experimental and control group and between two groups, we was used paired and unpaired t test, respectively. One way ANOVA and Tuckey post-hoc test were used to compare differences between genotypes within each group. The distribution of genotypes (Hardy-Weinberg equilibrium) was assessed using the chi-square (X^2).

Results: No changes were observed in oxidative stress parameters after three-month study in CON group, whereas a decrease in LHs, TAC and GPx ($p < 0.05$) was observed in EXP group. After three month, plasma LHs and TAC were lower in EXP as compared to CON ($p < 0.05$). In both CON and EXP group, The distribution of genotypes for Val16Ala SOD2 polymorphism showed no deviation from Hardy-Weinberg equilibrium (CON: 27.45, 50.98 and 21.57% for Val/Val, Ala/Val

and Ala/Ala, respectively; EXP: 28.85, 50.0 and 21.15% for Val/Val, Ala/Val and Ala/Ala, respectively). In CON group, no significant differences were seen between genotypes in measured parameters, neither before nor after three months of the study. In EXP group, at the beginning of the study, the lowest SOD activity was observed in Ala/Ala ($p < 0.05$ vs. Val/Val). After three-month training, the highest GSH level was seen in Val/Val ($p < 0.05$ vs. Ala/Val). The genotype Ala/Ala was responsible for the decrease in both LHs and GPx ($p < 0.05$), observed in the whole EXP group after three-month swimming training. Plasma TAC decreased after the training in both Ala/Val and Ala/Ala genotypes ($p < 0.05$). Moreover, as a result of the training, a tendency to an increase in SOD activity was seen in Ala/Ala genotype ($p = 0.09$), and an increase in GSH level was observed in Val/Val genotype ($p < 0.05$).

Conclusions: The three-month swimming training induces the changes in oxidative stress parameters and these changes are dependent on Val16Ala SOD2 polymorphism.

Сборник научных трудов XIX международного конгресса
“Олимпийский спорт и спорт для всех”,
6-9 октября, Ереван, 2015г.

Главный редактор
Аракелян Ваграм Базмасерович

Редакционная коллегия

Казарян Ф.Г.
Бабаян А.А.
Саакян Э.Г.
Агаджанян М.Г.
Арутюнян А.Г.
Саакян Г.М.
Чатинян А.А.
Степанян А.Г.
Нушикян А.Р.
Тамразян Г.Ж.

Компьютерная версия и технические редакторы Нушикян А.Р. и Тамразян Г.Ж.

Подписано в печать
Формат
Бумага офсетная
Объем печ.листов
Тираж Заказ