

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:
ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ**

МАТЕРИАЛЫ

**VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

25-27 апреля 2016 г.

Том 1

Малаховка, 2016

УДК 796.034-057.875+796:061.2/.3
ББК 14.35
У 59

Редактор-составитель: д.п.н., профессор А.Н. Тамбовский

У 59 **Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых.** Московская государственная академия физической культуры. - п. Малаховка, 2016. – 272 с.

ISBN 978-5-00063-008-2

В сборник вошли материалы научных исследований, представленных на VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». Конференция работала 25-27 апреля 2016 года по 5 направлениям: 1. «Студенческое спортивное движение: опыт, проблемы, перспективы», 2. «Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности», 3. «Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта», 4. «Социально-экономические, философские, исторические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта», 5. «Организационно-управленческие аспекты физической культуры и спорта».

Материалы, вошедшие в сборник, представлены в авторской редакции.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и методике физической культуры и спорта.

УДК 796.034-057.875+796:061.2/.3
ББК 14.35

ISBN 978-5-00063-008-2



INTERNATIONAL UNIVERSITY SPORTS FEDERATION
МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО
СПОРТА

Дорогие участники Конференции!

Мне доставляет удовольствие и честь приветствовать от имени Международной федерации студенческого спорта (FISU) участников и гостей VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации».

Спортивная наука является ведущим фактором развития мирового спорта, а молодые ученые - наша надежда на будущее в научных разработках и новых научных подходах к решению актуальных проблем и перспективных путей развития сферы физической культуры и спорта.

Международная федерация студенческого спорта (FISU) всегда придает большое внимание созданию условий для эффективной реализации творческого потенциала молодых ученых в интересах развития теории и практики студенческого спорта.

Примечательно, что конференция проходит в стенах Московской академии физической культуры, которая за 85 лет своей деятельности подготовила более 25 тысяч специалистов, около 300 докторов и кандидатов наук, а ее студентами и выпускниками завоевано более тысячи медалей на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Обсуждение на международном уровне научных проблем студенческого спорта, физического воспитания, развития массового спорта среди студенческой молодежи, несомненно, будет способствовать дальнейшему развитию студенческого спортивного движения, поддержке талантливых студентов и молодых ученых в их научно-исследовательской деятельности, выявлению инновационных научно-исследовательских проектов, идей и разработок.

Желаю всем участникам здоровья, творческого поиска и удачи, а коллективу академии стабильности и процветания.

Президент
Международной федерации
университетского спорта, профессор

Олег Матыцин



**INTERNATIONAL ASSOCIATION OF UNIVERSITIES
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Дорогие участники Конференции!

От имени Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта сердечно приветствую участников и гостей VI Международной конференции студентов молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». Сегодня во многих странах мира усиленное внимание уделяется улучшению качества жизни и благосостоянию граждан, укреплению здоровья, физического развития и духовному воспитанию молодежи.

Образование молодого поколения является главным фактором гармоничного развития общества и физическая культура и спорт занимают значимое место в этом процессе. Университетский спорт играет важную роль в развитии массового спорта, общественной интеграции, пропаганде здорового образа жизни среди молодежи. Он является приоритетом национальной политики в сфере спорта для многих государств. Примечательно, что данная Конференция проходит в стенах Московской государственной академии физической культуры, имеющей славные олимпийские традиции, многолетние заслуги которого высоко оценены мировой научной и спортивной общественностью, и которой в эти дни исполняется 85 лет со дня основания. Хочу выразить слова благодарности Московской государственной академии физической культуры в лице ее ректора, профессора Сейранова Сергея Германовича, за ее активное участие в развитии международного студенческого спортивного движения и за вклад в организацию этого представительного международного молодежного научного форума.

Выражаю уверенность, что встреча молодых ученых по спортивной науке внесет существенный вклад в развитие международного студенческого движения, будет способствовать открытию новых путей сотрудничества, укреплению дружбы между молодежью стран мирового сообщества. Искренне желаю каждому молодому ученому, который участвует на этом форуме, больших достижений в научной и учебной деятельности.

Президент Международной
ассоциации университетов
физической культуры
и спорта, профессор

Кайрат Закирьянов



СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

INFLUENCE OF STUDENT THEATER ON SPORTS STUDENTS' PERSONALITY DEVELOPMENT

ALESHINA V.V., ZIRIN V.

Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)

Malakhovka, Russia

Abstract. The article deals with the role of Student Theater in creative formation of sports students' personality. We examine the necessity of Student theaters as such theaters to a great extent help to develop students' personality.

Keywords: Student Theater, theater, personality development, rehearsal, stage, repertoire, activity, survey

What is Student Theater? At first, I would like to get back to the history of Moscow Student Theater. In 1832 Nicholas I bought the Pashkovs estate for Moscow University Theater, located on Mokhovaya Street. The theater group consisted of Moscow University students-actors. The first Student Theater was founded in 1756 by Mikhail Matveevich Heraskov, who was also the director of the Theater. There were Bulgakov Y.P. and Fonvizin D.I. among the Theater actors, who later became famous writers. The first Russian actress Avdotya Mikhaylova also made her debut on the stage of that Theater. Russian Empress Elizabeth encouraged talented actors with a memorable sword. The Theater had no constant stage and no constant troupe at that time, due to that, the actors had to perform plays at different places. Having graduated from the University, actors left the troupe. The name of the first play on stage of Moscow University Theater was "The heart Magnet". The audience, who was brought up on festivities with buffoons and popular folk characters, at best, was so much delighted to see real theater acting. Inevitably, Russian Theater Era was approaching.

In 1806, the professional theater of Mister Medoks, consisting of the university troupe actors, received the status of Imperial Moscow Theater. Ever since the Student Theater attracted extremely talented people. First Russian enterprises took start on the base of the Theater. Later, the Bolshoy and Maliy theaters grew on the base of Medoks's theater. For the next century, young Russian theater "grew up considerably": world famous drama schools were created, more than one generation of brilliant actors, directors and playwrights was brought up [2].

What does Student Theater mean for the sports students? What role does the Student Theater play? Student Theater is a kind of an amateur folk theater. It has a little bit specific repertoire — it

6 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

takes plays which are closer to audience in perception and at last, it has a bit different type of actors — all of them are practically of the same age, or something about it, not that much difference. However, having followed this way of definition of an essence of Student Theater, one can notice soon that accumulation of these "perhaps" inevitably turns into some other qualities. Special audience, special repertoire, special actors — and what still makes theater? It is hardly possible to bring Student Theater under the ordinary concept of some "amateur theater". There is much more than just that, but what is it exactly? It is something very much important for all of us, culturally valuable, and in a sense — inevitable. Student Theater exists in Russia as long as university education does. Once Student Theater exists, it means people need it.

Do sports students need take part in the dramatized activity or they need not. In addition, what qualities does this kind of activity cultivate?

*The role of Student Theater in creative formation of sports students' personality:
n1=17 (actors), n2=20 (spectators) in %*

QUESTIONS	Groups	POSITIVE ANSWER (YES)	NEGATIVE ANSWER (NO)
1. Do you think MSAPE (Moscow State Academy of Physical Education) students need Student Theater?	n1	100	
	n2	90	10
2. Does Student Theater cultivate educative qualities?	n1	100	
	n2		5
3. Does Student Theater develop such skills as artistry and accurate speech?	n1	100	
	n2	100	
4. Does Student Theater help to overcome fears and get rid of complexes?	n1	100	
	n2	95	5
5. Does Student Theater help to cultivate such qualities as responsiveness, responsibility, and mutual assistance?	n1	100	
	n2	100	

First, what is the dramatized activity in our understanding? Many claim that the dramatized activity is means all-round development of the personality. Nevertheless, it is the realization of the ideas of the head of the theater made by disclosure of creative abilities of actors. Does every single student really have data, necessary abilities to take part in various plays and performances. Certain-

ly not everyone, but many – have. Being the head of Student drama school "Sozvezdiye", I do not assume that practically each our student is an outstanding actor. I consider that many of the students have the potential for good acting and my task is to spot and develop it. What for do our students participate in the performances? What is it for them to rehearse and as a result - be on stage respectively?

Any activity is very essential for students, especially – theatrical one. For those, who’ve never been engaged into acting on stage before, it’s a great opportunity to find themselves in a new field of activity. Playing different parts helps to express various sides of our personality, overcoming fear. Being a member of Student Theater has many advantages, such as the opportunity to develop musical and dancing abilities. Playing roles allows actors to feel the emotions they could have never felt before, pretending to be the person he (she) has never been. It allows to adopt strong and interesting lines of the personality you perform on stage. However, one of the most significant things is mutual understanding within a troupe. There is always some competition in theaters, which can prevent to make this or that play a success, students do not compete -on the contrary, they try to give a helping hand to each other at rehearsals and certainly at the performance too.

To understand the situation better and to find all the answers to the questions above, a survey was made with the participation of 17 students – actors and 20 spectators took part in it.

Special question for n2:

		POSITIVE ANSWER (YES)	NEGATIVE ANSWER (NO)	DID NOT MAKE UP THEIR MINDS YET
1. Would you like to become MSAPE Student Theater actor/actress?		55	30	15

The survey conclusion: MSAPE students need Student Theater and want to be a part of it. Acting helps our students to disclose their talents and best qualities, to develop such qualities as responsibility, responsiveness, mutual assistance and to overcome their fears.

American researcher marked a very important psychological role of Student acting [1]. It cultivates self-expression in them to a great extent. Americans are ready to express themselves at any price just to be noticed. As for Russian sports students, they value some competitive approach. They are not afraid to be a failure on stage. Even if it happens, they never give up. They are ready to rehearse over and over again just to achieve the result. Sports students are strong-willed and tend to the exact achievement of their purposes, which is very essential at our rehearsals.

What is a goal of an actor on stage?

The goal of any actor is to be able to tell a story as a character, so the main task from first reading to final performance is to develop that character. The first and most important step in this process is perhaps the easiest: read. Read the script, read the text, read everything given to you for your part. You would not believe how many actors go straight to performance without having even read their material. It is only by reading the material that you can learn the fundamentals about your character.

What do students look for when reading a script? We are to teach them to do it properly, carefully, maximally avoiding making mistakes on stage. Some of the qualities are written in a

8 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

script for them in every detail. However, the script only grants them a small fraction of what they need to know about their characters. The better they know their character, the better acting they produce. The more facts and knowledge they have about their role, the easier it is to keep it consistent and realistic; the more details are created for them, the better off they will be.

Conclusion

Students *do* need Student Theaters, as acting gives them too much. Working at a part helps them to take a detached view on themselves, developing their self-esteem and a number of certain qualities, such as mutual assistance, responsibility, responsiveness and many others, which are essential to be a real actor.

References

1. <http://iml.jou.uf.edu/projects/s12/gair.jlcharacter.html>
2. http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/604/kirillov_studencheskii_teatr_kak_komponent_sistemi_vishego_uchebnogo_zavedenia.pdf?sequence=1

ИСТОКИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ АРМЕНИИ

ГЕЙВАНДОВА Л.И.

Армянский государственный институт физической культуры (АГИФК)

г. Ереван, Армения

Аннотация. В данной статье затронуты проблемы студенческого спортивного спорта в наше время. Говорится о вековой истории навасардских игр и проделанной работе и трудностях в создании Пан-армянских игр.

Ключевые слова: студенческий спорт, пан-армянские игры, навасардские игры.

Введение. Молодежь и студенчество имеют важное значение в общественных процессах любого государства. Учитывая, что в настоящее время роль спорта становится не только все более заметным социальным фактором в современном мире, привлечение студенчества к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на международной арене являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, в том числе ее военной и политической мощи. В связи с этим было создано Студенческое спортивное движение, и сегодня трудно назвать точную дату организации физического воспитания и возникновения традиций проведения спортивных соревнований среди студентов. Уступая по представительству и количеству участников лишь Олимпийским играм, Всемирная Универсиада является самым значимым международным комплексным спортивным мероприятием. Всемирные Универсиады проводятся Международной федерацией студенческого спорта (ФИСУ). С 1995 года Студенческая спортивная федерация Республики Армения является членом ФИСУ [4].

Цель нашего исследования является изучение теоретических аспектов, традиций физической культуры и спорта среди студентов Армении.

Обсуждение результатов

Анализ научно-методической литературы выявил, что для оздоровления молодежи и процветание нации необходимо увеличить в стране количество спортсменов-студентов и в результате количество призовых мест, повысить роль СМИ в развитии студенческого спорта, а также бюджетное финансирование на развитие и содержание физической культуры [3].

Несмотря на победы армянских студентов-спортсменов на международной арене, СМИ недостаточно информировано об этих успехах, что не может не сказываться на мотивацию молодёжи, выбирающей для себя спорт, как способ самореализации.

Наша команда имела значительный успех на международных спортивных студенческих соревнованиях, в частности, в Китае в городе Шеньчжень в 2011 году. Армянские студенты-спортсмены вернулись с золотой медалью, а на соревнованиях, организованных в российском городе Казань в 2013 году завоевали 10 медалей, в том числе одну золотую. С этого времени армянские спортсмены значительно повысили свой результат и несколько лет подряд возвращаются с медалями. Несмотря на малый опыт участия в международных спортивно-студенческих соревнованиях отмечу то, что ещё в древней Армении были похожие спортивные игры, которые назывались «Навасардские игры». Спустя века армянский народ решил возобновить популярный национальный праздник, центральным элементом которого были спортивные состязания, которые в дальнейшем были переименованы в Пан-армянские игры [1].

Идея создания этих игр возникла у молодого советского дипломата Ашота Мелик-Шахназаряна в 1965 году, когда он находился в служебной командировке в Браззавиле, столице Народной Республики Конго, готовившейся принять участников Первых Пан-африканских игр. Так, как в советские времена были трудности по проведению Пан-армянских игр, было понятно, что создание пан-армянских игр будет способствовать укреплению отношений между Арменией и Диаспорой, молодежь должна по ближе познать свою родину и нацию в целом, ясно, что это не было выгодно некоторым странам. По этой причине автор был вынужден вернуться к возрождению этих игр лишь в 1991 году, когда в результате распада бывшего СССР Армения вновь обрела независимость. Но в то время было трудно организовать такие масштабные мероприятия, и работа в этом направлении была временно приостановлена.

На Всемирных играх Армянского всеобщего благотворительного союза в 1995 году в Париже, проводимых, Ашот Мелик-Шахназарян впервые публично объявил о своем намерении создать Панармянские спортивные игры. Вскоре бывший советский дипломат, не имевший в советские времена никаких контактов с Диаспорой, обрел за границей множество единомышленников. Идею проведения общих для всех армян спортивных игр, лозунг будущего Всемирного комитета «Единство через спорт» горячо поддержали люди разных возрастов и профессий – Грант Бардакчян из Торонто, Альберт Бояджян из Лос-Анджелеса и Грач Манукян из Никосии (все АВБС), Грач Сисерян из Парижа и Грач Тер-Саркисян из Монреала (оба Оменэтмен), Саркис Саркисян из Бейрута и Жак Айрапетян из Парижа (оба Омэнмен) и многие другие.

Совместной финансовой поддержкой армянских благодетелей, проживавших за рубежом были возрождены Пан-армянские игры. Главным спонсором Игр стал Варт Алексанян из Каира. Его фирма «Эталекс Металл» изготовила дары для участников Игр кубки и медали и даже сувениры для всех участников Игр. Эти игры спонсировал также Акоп Кирмизьян из Бухареста, обеспечивший прекрасными комплектами одежды всех гидов Пан-армянских игр. Первые чемпионские часы подарил победителям Игр Жак Макссян из Гонконга. Члены Ис-

10 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

полкома Всемирного комитета Варт Алексанян и Акоп Кирмизьян до сих пор остаются верными спонсорами Пан-армянских игр.

1997 года в Ереване при поддержке традиционных армянских союзов Диаспоры, а также армянской культурно-спортивной организации «Арарат» (Иран) был проведен учредительный съезд, на котором был создан Всемирный комитет Пан-армянских игр (ВКПАИ). Он стал первой в мире общеармянской структурой, созданной на общественных началах, подлинно демократическим путем. Его членами стали представители государственных и общественных организаций Армении и НКР, а также армянских общин Ирана, Аргентины, Турции, Австралии, Германии, Китая, Кипра, Франции и других стран.

Первым президентом ВКПАИ был избран Ашот Мелик-Шахназарян. Он же стал автором эмблемы, кубка, медалей и почти всей атрибутики новой организации, а также автором официального марша и прощальной песни Пан-армянских игр. Дизайн атрибутики был исполнен Аидой Хачатрян. Она же вместе с Лусине Хачатрян, исполнительным директором ВКПАИ, является автором пиктограмм всех видов спорта, включенных в программу Игр. ВКПАИ сегодня - это авторитетная неправительственная международная организация, сотрудничающая с Международным олимпийским комитетом (МОК), ЮНЕСКО, Советом Европы, всемирным и европейским движением «Фэр-Плей», другими международными спортивными инстанциями и вносящая большой вклад в развития спорта Армении. Всемирный комитет официально зарегистрирован Министерством юстиции РА, имеет юридический статус, Устав, Регламент, руководящие органы и проводит свои заседания поочередно в Армении и за рубежом.

Согласно Уставу, Панармянские игры проводятся в рамках известной программы МОК «Спорт для всех». Участники Игр - сборные спортивные команды армян из разных городов мира, сформированные городскими комитетами Панармянских игр из представителей различных армянских ассоциаций [2].

Так летние **I Пан-армянские игры** состоялись 28 августа – 5 сентября 1999 года. В них участвовали спортивные делегации 62 городов из 23 стран мира.

В программе Первых игр фигурировало 7 видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, атлетика, теннис, настольный теннис, шахматы. Факел Игр зажёл в храме Гарни трёхкратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике (1956, 1960) Альберт Азарян. Одной из наиболее известных участниц Игр была победительница женского теннисного турнира Мари-Гаянэ Микаэлян, представлявшая швейцарский город Лозанна. А Легкоатлетка Алина Маркосян из Алеппо была избрана «Мисс Панармянские игры-1999».

II Пан-армянские игры прошли 18-26 августа 2001 года. В этот раз в Ереван приехали делегации 86 городов из 29 стран мира. Количество видов спорта возросло до 9 за счёт добавления футзала и плавания. Огонь Игр зажёл олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике (1988) Оксен Мирзоян. Также как и в ходе первых Игр наиболее успешно выступила делегация Еревана, доминировавшая в большинстве видов спорта. Также успешно выступили делегации Тегерана, Алеппа и Бухареста. Футбольный турнир выиграла команда Степанакерта. Игры-2001 утвердили традицию выборов «Мисс Панармянские игры». На сей раз ею стала 16-летняя волейболистка из Стамбула Марал Атал.

III Пан-армянские игры прошли с 16 по 24 августа 2003 года. Более 1500 участников из 81 города соревновались в 10 видах спорта. Программа была расширена за счёт включения турнира по бадминтону. Впервые некоторые соревнования проходили не только в Ереване, но и других городах Армении. Огонь Игр был зажжён олимпийской чемпионкой по баскетболу (1992) Элен Шакировой (Бунатьянц).

IV Пан-армянские игры. После третьих Игр было принято решение увеличить цикл проведения Игр с двух до четырёх лет, и IV Панармянские игры были проведены 18-26 авгу-

ста 2007 года. В них участвовало более 2500 спортсменов из 95 городов. В программе соревнований осталось 10 видов спорта. Во время церемонии открытия на стадионе «Республиканский» огонь Игр зажёл олимпийский чемпион по пулевой стрельбе (1992) Грачья Петибян. Большинство соревнований прошли с преимуществом представителей делегации Еревана, со значительным отрывом ставшей лучшей в неофициальном командном зачёте. Всего награды IV Панармянских игр выиграли посланцы 25 городов Европы, Америки, Азии и Австралии.

V Пан-армянские игры прошли с 13 по 21 августа 2011 года. Программа состязаний не изменилась. В 10 видах спорта соревновалось более 3200 участников из 125 городов мира. Огонь Игр зажёл чемпион мира по тяжёлой атлетике (2010) Тигран Мартиросян. Наиболее успешно выступили команды Еревана, Тегерана и Монтевидео. Всего награды Игр завоевали представители 33 городов.

VI Пан-армянские игры прошли с 2 по 13 августа 2015 года. Программа соревнований была расширена до 17 видов спорта. В этих Играх приняли участие более 6300 спортсменов из 172 городов. Огонь Игр зажёл Альберт Азарян. Наибольшее количество медалей завоевали команды Еревана, Гюмри и Ванадзора. Всего награды Игр завоевали представители 47 городов.

Необходимо заметить, что в 2014 году *впервые* были проведены *зимние Пан-армянские игры* в городах Ереван и Цахкадзор. Поскольку зимние игры проводились в первые то и участников было намного меньше, чем на летних играх. В играх приняли участие 400 спортсменов из 22 городов. Зимних спортивных видов спорта было всего 4 (горные лыжи, лыжные гонки, сноуборд, хоккей) [5].

Выводы

Повышение роли физической культуры и спорта в жизни учащейся молодежи, как одного из главных инструментов в борьбе с социально-экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, социальными болезнями – алкоголизмом, наркоманией.

Создание Пан-армянских Игр на основе аналогичных традиционных мероприятий могут способствовать укреплению диаспоры, а также улучшению туризма и экономики независимой Республики Армения. В этом вопросе, безусловно, важную роль играет пропаганды СМИ.

Список литературы

1. Большая школьная энциклопедия. - Ереван. - Т. 2.—С. 223-224.
2. Информационно-аналетическая газета «Ноев Ковчег» [http:// avitas.ru/ article.php?n=66&a=002](http://avitas.ru/article.php?n=66&a=002)
3. КОНЦЕПЦИЯ развития студенческого спорта в Воронежской области на период до 2020 года, 16 с.
4. Официальный сайт ФИСУ <http://www.fisu.net/en/International-university-sports-federation-3137.html>
5. Официальный сайт Пан-армянских игр (на арм. языке) <http://panarmeniangames.am/hy/>

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

ДОШЫБЕКОВ А.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Целью исследования явилось определение диагностического инструментария для изучения мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ и его экспериментальная проверка.

В исследовании на основе всестороннего изучения философской, психолого-педагогической литературы раскрыта сущность основной категории «физкультурно-оздоровительная работа». В работе обобщены идеи зарубежных и казахстанских ученых-исследователей в данной области и резюмируется содержание понятия физкультурно-оздоровительная работа.

Автором научной работы определен диагностический инструментарий: анкеты для выявления мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ, для выявления приоритетных направлений трудовой деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту после окончания вуза, а также проведена его экспериментальная проверка. В констатирующем эксперименте приняли участие 220 студентов, специальностей «Физическая культура и спорт» и «Начальная военная подготовка» из трех вузов г. Алматы. По результатам эксперимента, предложены практические рекомендации по привлечению студентов к физкультурно-оздоровительным работам.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, мотивация, здоровый образ жизни, эксперимент, диагностический инструментарий, физическая культура и спорт.

Актуальность исследования. В условиях перестройки казахстанского общества остро встает вопрос о состоянии здоровья детей и учащейся молодежи. Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь подрастающему поколению и взрослому населению адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке.

Это, в свою очередь, актуализирует требование по формированию у детей и молодежи ценностных ориентаций и мышления, связанных с сознательным укреплением своего здоровья и физического совершенствования.

В Послании народу Казахстана «Стратегия «Казахстан- 2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев отметил: «Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации. Однако в стране не хватает доступного для всех, спортивного инвентаря, оборудования и спортивных объектов. Правительству республики и местным органам необходимо принять меры по развитию физической культуры, массового спорта и строительству физкультурно-оздоровительных объектов по типовым проектам, в том числе дворовых...» [5].

В связи с этим в Законе РК «О физической культуре и спорте» определяются основные направления развития физической культуры и спорта на местах: организация работы спортивных клубов и секций, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий [4].

Для решения выше поставленных задач проблема развития физкультурно-оздоровительных работ приобретает все более широкую актуальность.

Однако, анализ научно-методической литературы и передового педагогического опыта показывает, что несмотря на возросший интерес людей к формированию здорового образа жизни, проблема развития физкультурно-оздоровительных работ не получила достаточного распространения как в теории, так и в практике физической культуры и спорта [1, 2, 3, 7].

Не разработаны соответствующие режимы физической активности, обеспечивающие повышение уровня физической активности, физической подготовленности и укрепления здоровья, отсутствуют сведения о динамике потребностей для занятий физической культурой у молодежи. Изложенные противоречия обусловили выбор данной проблемы.

Цель исследования явилось определение диагностического инструментария для изучения мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ и его экспериментальная проверка.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические аспекты и особенности понятия «физкультурно-оздоровительные работы - ФОР»;
- разработать диагностический инструментарий изучения мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ;
- разработка практических рекомендаций по привлечению студентов к физкультурно-оздоровительным работам.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, изучение нормативной документации, анкетирование (по выявлению мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ и приоритетных направлений в трудовой деятельности у будущих специалистов по физической культуре и спорту (ФКС) после окончания вуза (по Н.В. Кандауровой)), констатирующий эксперимент.

Результаты исследования

Для решения первой задачи нашего исследования нами был проведен анализ научно-педагогической литературы по проблеме «физкультурно-оздоровительная работа», где раскрывалась сущность данного понятия.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что сущность понятия ФОР в целом может заключаться в следующем: ФОР - это комплекс мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, привлечение к занятиям максимально возможного количества работников без отрыва от производства, это снижение негативного влияния производства на человека и проведение реабилитационных мероприятий, повышение сопротивляемости организма различным заболеваниям [6].

В нашем исследовании реализован подход тех ученых и исследователей, где ФОР выступает как средство самореализации, самовыражения и самоутверждения личности; как средство социальной самозащиты и адаптации человека в условиях рыночной экономики, как его капитал, которым он распоряжается или будет распоряжаться. Личность, если заинтересована в здоровье, может вести более интересную, не ограниченную заболеваниями жизнедеятельность; имеет преимущества на рынке труда при прочих равных условиях.

Для решения второй задачи исследования нами был составлен диагностический инструментарий изучения мотивации обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ. В эксперименте приняли участие 220 студентов, специальностей «Физическая культура и спорт» и «Начальная военная подготовка» из трех вузов города Алматы: Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Казахская академия спорта и туризма, Ка-

14 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

захский государственный женский педагогический университет. Участвовали в эксперименте 60 девушек из КазГосЖенПУ и 160 мужчин из КазНПУ им. Абая, КазАСТ.

Студентам предлагалось отметить из 10 предложенных причин 5 наиболее значимых для них вариантов. В таблице 1 представлены мотивы обучающихся в сфере физкультурно-оздоровительных работ. Как следует из таблицы, наиболее значимым из всего списка является мотив «для хорошего самочувствия». Он преобладает у всех опрошенных респондентов: наиболее значим он для студентов КазНПУ им. Абая - 72,5 %. Несколько меньшую значимость этот мотив имеет для студентов КазАСТ - 65,2 %, и почти такую же для студентов КазГосЖенПУ – 65 %.

Таблица 1 - Мотивы, побудившие студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям

Перечень мотивов	Студенты		
	КазНПУ им. Абая (91 чел.) %	КазАСТ (69 чел.) %	КазГосЖенПУ (60 чел.) %
Желание избавиться от избыточного веса	15,3	11,5	53,3
Желание поправить некоторые недостатки в фигуре	16,4	20,2	40
Желание уйти от повседневного однообразия	25,2	24,6	25
Для хорошего самочувствия	72,5	65,2	65
Считаю, что это модно (престижно)	12	10,1	26,6
«За компанию» (с подругой, знакомой и т.п.)	16,4	0	8,3
Считаю, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью моей жизни	58,2	71	51,6
Малоподвижный образ жизни	14,2	4,3	13,3
Желание проявить себя на занятиях	31,8	5,7	20
Прочие (укажите, какие)	7,6	17,3	1,6

Вторую позицию занимает мотив «Считаю, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью моей жизни». Он является самым значимым для студентов КазАСТ -71 %. Это вполне естественно, учитывая специфику профессиональной студенческой деятельности. Студенты КазНПУ им. Абая здесь занимают вторую строчку - 58,2 % и на третьей строке студенты КазГосЖенПУ - 51,6 %. Остальные причины менее значимы.

Вместе с тем обращают на себя внимание различия по гендерным мотивам. У девушек преобладают: «желание избавиться от избыточного веса» - 53,2 %, и «желание поправить некоторые недостатки в фигуре» - 40 %.

У мужчин доминируют мотивы «желание проявить себя на занятиях» - 31,8 %, на что указывают студенты КазНПУ им. Абая и характерный для обоих вузов мотив «желание уйти от повседневного однообразия». У студентов КазНПУ им. Абая он составляет 25,2 %, а у студентов КазАСТ - 24,6 %.

В целом же результаты данного опроса говорят о среднем уровне мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, используя средства ФОР.

Далее мы попытались выявить приоритетные направления в трудовой деятельности у будущих специалистов по физической культуре и спорту по окончании вуза. Результаты мы попытались показать в таблице 2.

Таблица 2 – Выявление приоритетных направлений в трудовой деятельности у будущих специалистов по ФКС по окончанию вуза

Вопрос :	КазАСТ (69 чел.) %	КазНПУ им.Абая (91 чел.) %	КазГос- ЖенПУ (60 чел.) %
В какой сфере физической культуры вы бы хотели работать по окончании вуза?			
Ответы: Мне нравится профессия:			
А) учитель физкультуры в средней образовательной школе;	11,5	7,6	15
Б) преподаватель физического воспитания в вузах	23,1	15,3	35
Е) тренера.	76,8	12	26,6
В какой сфере физической культуры и спорта Вы хотели бы работать:			
преподавателем:			
А) в средних образовательных школах;	15,9	3,2	18,3
Б) в высших учебных заведениях на кафедрах физического воспитания	43,4	17,5	48,3
В) в специальных школах;	30,4	8,7	10
Г) в частных школах.	27,5	3,2	6,6
тренером-инструктором:			
А) в детских юношеских спортивных школах;	23,1	6,5	36,6
Б) в коммерческих фитнес-клубах в качестве платного тренера-инструктора;	30,4	7,6	18,3
В) в сфере индивидуального предпринимательства (т.е. самостоятельно арендовать спортивное помещение и в нем вести платные секции по избранному виду спорта или физкультурно-оздоровительной услуге);	21,7	4,3	8,3
Г) тренером высшей квалификации в профессиональном спорте	37,6	14,2	28,3
менеджером:			
А) в спортивных командах;	53,6	14,2	18,3
Б) в организациях физкультурно-спортивных направленностей (фитнес-клубах, спортивных стадионах, физкультурно-оздоровительных центрах).	43,4	14,2	50
маркетологом			
А) (заниматься спонсорством, спортивной рекламой, ПИАРом, продажей физкультурно-спортивных услуг, ценообразованием, соц. опросами);	52,1	16,4	40
Б) в сфере научной деятельности	40,5	13,1	26,6
Что, по Вашему мнению, препятствует молодым специалистам работать учителем физкультуры в средних образовательных школах? (отметьте столько вариантов ответа, сколько Вы считаете нужным)			
А) нет свободных мест для молодых специалистов;	39,1	7,6	40
Б) маленькая заработная плата;	52,1	13,1	36,6
В) нежелание терять личную свободу и работать в старом режиме подчинения должностным лицам;	11,5	6,5	5
Г) мало возможностей для карьерного роста;	34,7	7,6	5
Д) мало возможностей для проявления творческих способностей и своих идей;	30,4	7,6	11,6
Е) другое	5,7	1	3,3

Респондентам предлагалось отметить не более трех вариантов ответов в каждом пункте. Как видно из таблицы 2, высокий показатель отмечается среди студентов КазАСТ, которым нравится профессия тренера -76,8 %. Низкий показатель отмечается у студентов КазНПУ им. Абая-12 %, однако здесь нужно учесть то, что в опросе принимали участие и обучающиеся специальности «Начальная военная подготовка», студенты данной специальности, естественно, имеют иную направленность.

Особо выделяется среди респондентов - работа менеджера в организациях физкультурно-оздоровительной направленности –КазАСТ - 53,6 %, КазНПУ им.Абая - 14,2 %, КазГосЖенПУ - 50%.

Низкий результат наблюдается и по показателю «работа преподавателя физкультуры в школе»: КазАСТ - 15,9 %, КазНПУ им.Абая - 3,2 %, КазГосЖенПУ -18,3 %.

Одним из приоритетных направлений в сфере физической культуры и спорта молодежь выбирает работу маркетолога: КазАСТ - 52,1 %, КазНПУ им.Абая - 16,4 %, КазГосЖенПУ – 40 %.

16 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Таким образом, проведенный социологический опрос показывает, что выявлены следующие приоритетные направления в трудовой деятельности у будущих специалистов по физической культуре и спорту по окончании вуза, как тренер-инструктор, менеджер и маркетолог.

Обсуждение и выводы

Как показывает анализ научной литературы, здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности. Необходимо отметить, что основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения.

Изучение лучшего зарубежного опыта, обобщение и систематизация которого отмечают, что во всех странах мира физическое воспитание входит в программы обучения общеобразовательных школ и, кроме того, дополнительно проводится различного рода спортивная работа после уроков.

Из представленных результатов исследований можно увидеть, что при подготовке будущих специалистов необходимо совершенствовать работу в плане учета гендерных различий (таблица 1) и на основе этих особенностей эффективно формы и методы организации процесса обучения в вузе.

Из представленных данных в таблице 1 видно, что доминирующим мотивом студентов, побудивших к физкультурно-оздоровительным занятиям, оказалась осознанная объективная необходимость как укрепления и сохранения собственного здоровья. В качестве рекомендации для повышения мотивации студентов необходимо акцентировать внимание на системное и гибкое использование в процессе обучения синергетического, личностно-деятельностного, компетентностного, акмеологического подходов. Реализация данных методологических подходов предоставило бы возможности студентам для проявления творческих способностей, самореализации, самоактуализации.

Результаты исследования по выявлению приоритетных направлений в трудовой деятельности у будущих специалистов (таблица 2) позволяют говорить о том, что большинство молодых специалистов ориентированы на рыночные условия развития Казахстана и готовы применить свое профессиональное мастерство в предпринимательской сфере физической культуры и спорта, что, естественно, внесло бы определенный вклад в развитие физкультурно-спортивного бизнеса Республики Казахстан.

Однако необходимо обратить внимание на низкий показатель среди будущих специалистов, не желающих работать непосредственно по своей квалификации «учителем школы, вуза» (таблица 2). Причин здесь много, среди которых и низкая зарплата и другие факторы, но при эффективном использовании инновационных технологий и интерактивных методов в целостном педагогическом процессе подготовки будущих специалистов это могло бы заметно улучшить мотивацию к ФОР и способствовать изменению мотивации к работе учителя физической культуры в школе и преподавателя ФК в вузе.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, предлагаются следующие практические рекомендации, направленные на развитие здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительных работ:

- возродить в современных условиях рыночной экономики на необходимой материальной основе проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, среди различных групп населения (дошкольники, школьники, молодежь и др.) используя новые мотивирующие стимуляторы и формы организации этих мероприятий.

Список литературы

1. Адамбеков, К.И. Социально-педагогические основы физического воспитания учащейся молодежи / К.И. Адамбеков.- Алматы: «Санат», 1998.-198 с.
2. Грамотин, Д.В. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с населением в условиях инновационного развития страны: опыт тюменской области / Д.В. Грамотин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: опыт, перспективы развития: сб. материалов науч.-практ. конф. – Тюмень: «Вектор Бук», 2009. – С. 16-27.
3. Доскараев, Б.М. История физической культуры в Казахстане Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений-Алматы / Б.М. Доскараев. - 2009.-226с.
4. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года
5. Назарбаев, Н.А. Послание народу Казахстана «Стратегия «Казахстан- 2050»: Новый политический курс состоявшегося государства».
6. Муравов, И.В. Оздоровительный потенциал свободного времени студентов / И.В. Муравов, Э.Г. Булич. В.Н. Обыбок //Теория и практика физической культуры. 1987. - №10. - С.18
7. Палаткин, И.В. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза / И.В. Палаткин, Р.И. Айзман, Н.А. Шмырева // Медицина и образование в Сибири. - № 4 - 2014 г.

**ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ V-VI СТУПЕНЕЙ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО
СРЕДСТВАМИ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА**

РИМАВИ А., КОСТЮКОВ В.В.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ)
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье приводятся результаты анализа научно-методической литературы по внедрению в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Представлена последовательность действий учителей физической культуры и преподавателей колледжей и вузов при использовании занятий пляжным волейболом с целью подготовки юношей и девушек 16-23 лет, обучающихся в старших классах общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведениях, к успешной сдаче норм пятой или шестой ступени комплекса ГТО.

Ключевые слова: юноши и девушки 16-23 лет, нормативы комплекса ГТО, алгоритм, физическая подготовленность, пляжный волейбол.

Введение. Поэтапное внедрение в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, при этом комплекс ГТО рассматривается как программная и нормативная основа физического воспитания населения [3].

18 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Важное направление развития комплекса ГТО - научно-методическое сопровождение его реализации, включающее разработку содержания программ эффективной подготовки к успешной сдаче нормативов государственных требований к уровню физической подготовленности граждан России в различных возрастных группах от 6 до 70 лет и старше [5, 7, 19].

Одним из перспективных направлений эффективной подготовки учащейся молодежи к успешной сдаче обязательных и выборочных испытаний (тестов) пятой и шестой ступеней комплекса ГТО – использование занятий различными видами спорта для развития у них необходимого уровня физической подготовленности, функциональных возможностей, формирования необходимых знаний и умений [10, 16].

Цель исследования – на основе результатов анализа проведенных исследований по организации и внедрению комплекса ГТО среди юношей и девушек, разработать эффективную последовательность действий учителей физической культуры и преподавателей при подготовке учащейся и студенческой молодежи к сдаче нормативов пятой и шестой ступеней используя тренировочные занятия по пляжному волейболу.

Задачи исследования:

1. Проанализировать результаты проведенных исследований по проблеме использования занятий спортом для успешной сдачи норм комплекса ГТО.
2. Разработать алгоритм действий учителей физической культуры и преподавателей при использовании средств пляжного волейбола для подготовки юношей и девушек 16-23 лет к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы по теме исследования, контент-анализ директивных документов и методических материалов, касающихся внедрения комплекса ГТО в Российской Федерации.

Результаты исследования и их обсуждение

Успешная сдача нормативов комплекса ГТО для учащейся (V ступень) и студенческой (VI ступень) молодежи важна не только для их самоутверждения и подготовки к полноценной трудовой профессиональной деятельности, но и для получения определенных льгот и поощрений.

Учащиеся при приеме в вузы на обучение по программам бакалавриата или специалитета вправе представить сведения о своих индивидуальных достижениях в ГТО (сдача нормативов на золотой или серебряный знак отличия) и организация высшего образования начислит им дополнительные баллы при поступлении на обучение по специальностям и направлениям подготовки, не относящимся к области физической культуры и спорта.

Студенты, имеющие золотой или серебряный знак отличия ГТО, могут воспользоваться положенными льготами при поступлении в магистратуру или претендовать на получение повышенной стипендии при сдаче норм на золотой знак отличия.

Исследования показывают, что только 20 % нормативов комплекса ГТО для учащейся и студенческой молодежи можно считать оптимальными, 44 % - излишне легкие, 36 % - излишне трудные [1].

Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО играет большую роль в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры [19]. Наибольший эффект в деятельности учителя физической культуры по организации и проведению мероприятий, касающихся комплекса ГТО, можно ожидать при разработке и внедрении индивидуальных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала учащихся. Хороший результат может дать ориентация учителя на интеграцию

уроков физической культуры с другими формами физического воспитания в режиме учебного и внеучебного времени.

Результаты выполнения школьниками нормативов комплекса ГТО в различных субъектах Российской Федерации свидетельствуют о том, что знаков отличия удостоивается большая часть сдающих [5, 10, 17]. Вызывает озабоченность тот факт, что от 35 до 42 % учащихся не могут сдать нормативы комплекса ГТО даже на бронзовый знак отличия.

По мнению Когана О.С. (2015), изучавшего медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах Башкирии, необходимо изучать показания и противопоказания для данных процедур, подключая для этого врачей спортивной медицины. Минимальный комплекс медицинских обследований учащихся при допуске к занятиям для сдачи норм ГТО должен включать 13 параметров, таких как: анамнез, антропометрия, электрокардиография, рентген, общий анализ крови и мочи, консультации уролога и гинеколога, определение физического состояния и общей работоспособности и других.

При организации научно-методического сопровождения внедрения комплекса ГТО среди студентов целесообразно:

а) всю деятельность вузов в этом направлении сгруппировать в три блока мероприятий: первый – организационно-мониторинговый, второй – содержательно-деятельностный и третий – итогово-результативный [8];

б) определить способы обучения и подготовки юношей и девушек к выполнению нормативов (тестов), адаптированные к конкретным социальным и климато-географическим условиям [20];

в) стремиться к следующему соотношению результатов от лучших к худшим: 20 % лучших результатов соответствуют золотому знаку отличия, 40 % последующих снижающихся значений – серебряному, 30 % - бронзовому и, наконец, 10 % самых худших результатов означают, что норматив не сдан [7];

г) учитывать, что самое «слабое» физическое качество у студентов – общая выносливость, поэтому особое внимание следует уделить ее развитию [12];

д) в подготовку к сдаче норм комплекса ГТО должны быть вовлечены не только студенты, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья, но и юноши и девушки из специальных медицинских групп [4, 15];

е) использовать для разработки программ подготовки разнообразные технологии обучения, включая мобильные [13, 14].

Одним из эффективных средств двигательной активности юношей и девушек являются спортивные игры и, в частности, пляжный волейбол, регулярные занятия которым укрепляют их здоровье и повышают уровень физических кондиций [2, 6, 11, 18]. Однако, эффективное использование средств пляжного волейбола для подготовки юношей и девушек 16-23 лет к успешной сдаче норм комплекса ГТО, сдерживается отсутствием разработки содержания такой подготовки.

Алгоритм действий при проведении исследований по определению возможностей использования занятий различными видами спорта (в данном случае пляжным волейболом) для подготовки к успешной сдаче норм комплекса ГТО представляется следующий:

а) определение структуры и содержания батареи обязательных и выборочных испытаний (тестов) с выявлением степени ответной реакции систем и функций жизнеобеспечения организма занимающихся (в данном случае учащихся и студентов 16-23 лет) при их успешной сдаче;

б) систематизация тренировочных средств избранного вида спорта (например, пляжного волейбола) по степени ответной реакции организма;

20 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

в) разработка и реализация программы занятий, вызывающей необходимый положительный тренировочный эффект, способствующий положительной сдаче нормативов ВФСК ГТО;

г) успешная сдача испытаний (тестов) пятой или шестой ступени комплекса ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Заключение

Соблюдение представленного выше алгоритма действий дает дополнительные возможности учителям физической культуры и преподавателям колледжей и вузов повысить заинтересованность учащихся старших классов и студентов в регулярной игровой двигательной активности (на примере использования средств пляжного волейбола) и успешно сдать нормативы пятой или VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Список литературы

1. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В.М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры, 2016. - № 2. – С. 94-96.

2. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / М.: Спорт, 2016. – 456 с.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): Документы и методические материалы / Под общей редакцией В.Л. Мутко: Министерство спорта Российской Федерации. – 2-е изд. с измен. и дополн.- М.: Спорт, 2016. – 208 с.

4. Евсеев, С.П. О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов специальных медицинских групп / С.П. Евсеев, О.Э. Евсева, С.И. Филимонова, Е.Ю. Пелих // Физическая культура и здоровье, 2015. - № 1. – С. 6-9.

5. Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися V-VI классов / Е.В. Ефремова // Физическая культура в школе, 2015. - №6. – С.19-23.

6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.

7. Жораева, О.П. Нормативы комплекса ГТО VI ступени и физическая подготовленность студентов-юношей / О.П. Жораева, В.Г. Королев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. - №1. – С. 61-63.

8. Кадакин, В.В. Опыт Мордовского государственного института им. М.Е. Евсева в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.В. Кадакин, А.В. Шигаев // Теория и практика физической культуры, 2015. - №8. – С. 10-12.

9. Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О.С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2015. - №1. – С. 11-13.

10. Колунин, Е.Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Е.Т. Колунин, Н.Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. - №1. – С. 38-39.

11. Костюков, В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе / В.В. Костюков. Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.
12. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2015. - № 9. – С. 31.
13. Наговицын, Р.С. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения / Р.С. Наговицын, И.В. Владыкина, С.Ю. Сенатор // Теория и практика физической культуры, 2015. - №1. – С. 46-48.
14. Наговицын, Р.С. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО / Р.С. Наговицын, Е.А. Рассолова, С.Ю. Сенатор, И.И. Торбина // Теория и практика физической культуры, 2016. - №1. – С. 39-42.
15. Парфенова, Л.А. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, Г.Б. Глазкова // Теория и практика физической культуры, 2014. - №9. – С. 101-104.
16. Патрина, М.В. Возрождение современного комплекса ГТО на основе полиатлона / М.В. Патрина, А.В. Сычев, Г.И. Дерябина // Физическая культура и здоровье. – 2015. - № 1. – С. 9-13.
17. Платонова, Р.И. Апробация тестовых испытаний ВСФК ГТО – 2014 в образовательных учреждениях региона / Р.И. Платонова, С.И. Колодезникова, М.И. Сентизова, С.Д. Халыев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2015. - №1. – С. 7-10.
18. Пляжный волейбол: процесс спортивной подготовки отечественных и зарубежных игроков – теоретико-методические, организационно-практические, биомеханические и биологические аспекты. – Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирка, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2014. – Вып. №18. – 63 с.
19. Спирин, В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спирин // Теория и практика физической культуры, 2015. - №6. – С. 36-38.
20. Филимонова, С.И. Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО / С.И. Филимонова, И.И. Столов, Ю.Б. Филимонова // Спорт: экономика, право, управление, 2015. - № 4. – С.35-38.



МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

БАШИРОВА Д.М., БУРЦЕВА Е.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Поволжская ГАФКСиТ)
г. Казань, Россия

Аннотация: В статье рассматривается содержание методики развития игрового внимания юных теннисистов. Авторами описаны средства, методы, методические приемы, формы организации занятий, объем нагрузки, которые позволяют повысить уровень развития игрового внимания у юных теннисистов.

Ключевые слова: настольный теннис, методика, игровое внимание, юные теннисисты.

Актуальность. На современном этапе развития настольного тенниса поиск и разработка новых средств и методов повышения результатов является основой повышения спортивного мастерства российских игроков [1]. Одним из перспективных направлений является совершенствование психологической подготовки спортсменов, в частности, развитие психических функций и процессов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности. Развитие и совершенствование внимания имеет большое значение для повышения эффективности спортивной деятельности, и, прежде всего, как функции, обеспечивающей контроль за происходящим [2, 3].

Анализ научной литературы показал, что современное состояние теории и методики подготовки в настольном теннисе характеризуется недостаточным освещением вопросов развития функции внимания в тренировочном процессе, хотя и признается важная ее роль в повышении эффективности игровой деятельности.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики формирования игрового внимания у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности проявления свойств внимания у теннисистов 12-13 лет.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики формирования игрового внимания у спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психодиагностика, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение

При разработке экспериментальной методики учитывалось содержание Учебной программы ДЮСШ «Олимп» по настольному теннису (2012 г.) для юных теннисистов второго года обучения.

Разработанная нами методика внедрялась в вариативный компонент учебно-тренировочного занятия и составляла 20-30 мин., при этом задачи и структура не изменялись и соответствовали Учебной программе ДЮСШ «Олимп» (Г.В. Барчукова с соавт., 2012) (рисунки 1).

Основными средствами методики являлись физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, учебно-тренировочные игры, гимнастика для глаз, комплекс восстановительных упражнений для глаз.

Основным методическим приемом при развитии внимания было наличие различного рода усложнений выполнения упражнений, которые реализовывались за счет:

- увеличения количества используемых предметов;
- изменения пространственно-временных границ (использование очковых тренажеров);
- применения дополнительного стимула привлечения внимания
- а также включение в одно занятие упражнений на развитие объема, распределения и переключаемости внимания.

Кроме того, процесс формирования игрового внимания, на наш взгляд, должен следовать реализации принципа выполнения заданий на высоком уровне трудности, т.е. решение в ходе выполнения двигательных действий сложных задач, требующих одновременного включения в работу сразу нескольких функциональных систем организма, обеспечивающих развитие распределения и переключения внимания, уменьшения объема внимания.

Основными организационными формами являлись:

- индивидуальная тренировка, когда тот или иной игрок выполняет задание индивидуально. Эта форма занятий использовалась на всем протяжении педагогического эксперимента и являлась основной;
- групповая тренировка после разделения на группы. Эта форма занятий использовалась в подготовительном периоде.

Средства формирования игрового внимания распределялись с учётом его свойств.

Методика применялась нами в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Основная направленность в подготовительном периоде характеризуется созданием общей подготовки процессов внимания, на базе которой постепенно будут решаться более сложные задачи, поставленные в соревновательном периоде. В этом периоде спортивной тренировки преобладает применение упражнений с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры, гимнастика для глаз и комплекс восстановительных упражнений для глаз.

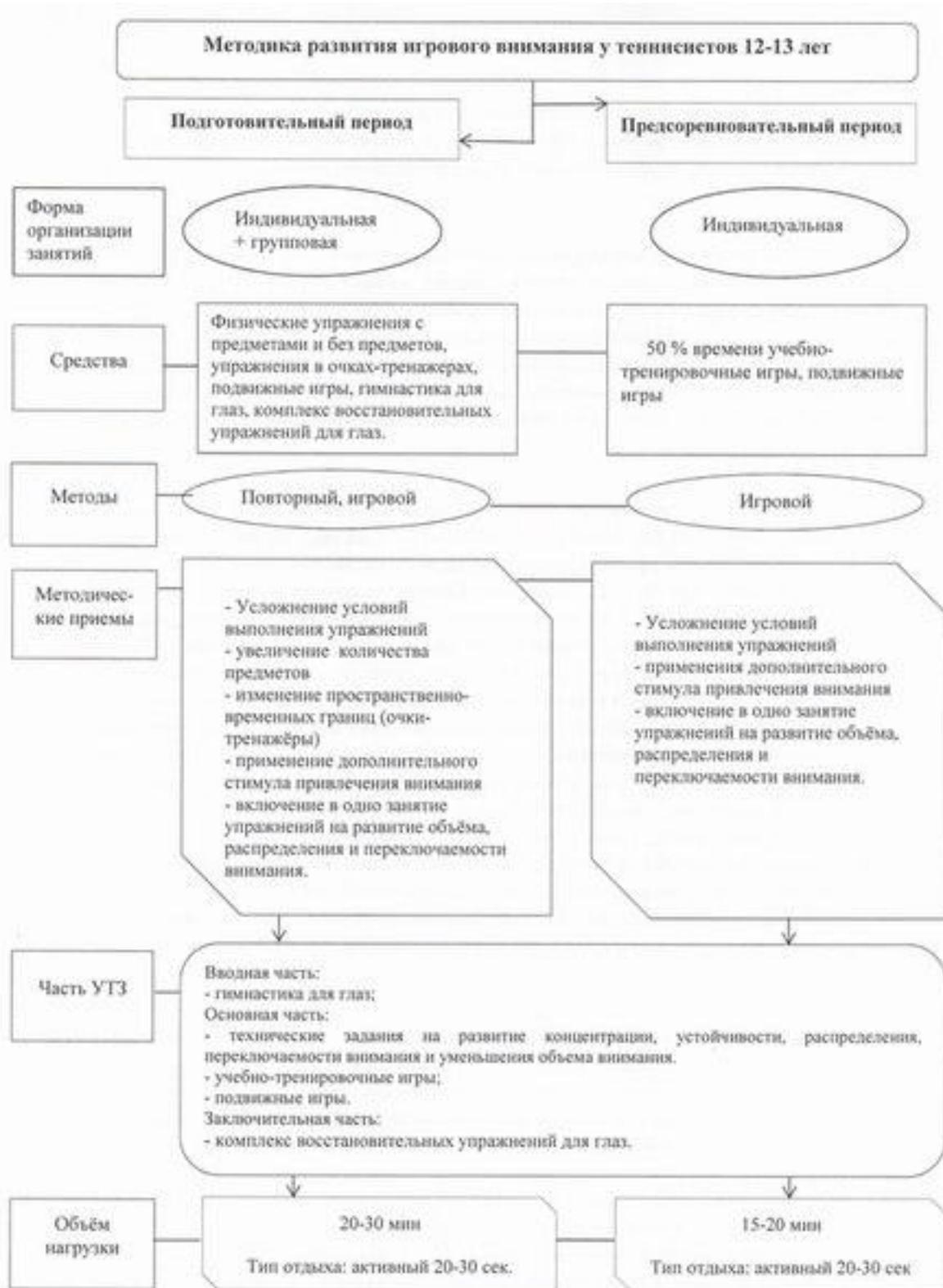


Рисунок 1 - Структура методики формирования игрового внимания у теннисистов 12-13 лет

Всего продолжительность подготовительного периода составила восемь недель. Тренировочные занятия проходили в условиях спортивного зала продолжительностью 20-30 минут. Всего в подготовительном периоде проведено 40 тренировочных занятий, которые имели следующие методические особенности и содержание:

- основная форма организации занятий - индивидуальная и групповая;
- нагрузка общей направленности, величина средняя с интенсивностью – 80 % (130-150 уд/мин);
- отдых между упражнениями - активный (30 с);
- основные средства - физические упражнения с предметами и без предметов, упражнения в очках-тренажерах, подвижные игры.
- основными методами реализации нагрузки является повторный и игровой, способствующий закреплению формирующихся навыков;
- методические приемы - увеличения количества используемых предметов; изменения пространственно-временных границ (использование очков-тренажеров); применения дополнительного стимула привлечения внимания; включение в одно занятие упражнений на развитие распределения и переключаемости внимания, уменьшение объёма внимания.

Выводы

Разработанная методика развития игрового внимания, позволит наиболее эффективно в сравнении с традиционным подходом развивать внимание юных теннисистов, и будет способствовать повышению результативности их игровой деятельности.

Список литературы

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В. В. Команов. – М. : Советский спорт, 2014. – 400 с.
3. Медведев, В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. В. Медведев. – М.: б.и., 1992. – 74 с.

THE DYNAMICS OF BIOCHEMICAL MARKERS AT THE STAGE OF TRANSFORMING TRAINING MESOCYCLE IN POWERLIFTING

GAVRILOV A.N., LARIN O.S., SHNAIDER N.A.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

Key words: powerlifting, overtraining, training load, dynamics of biochemical markers.

The main task of our research is the detection of interrelation of power load value and biochemical indices dynamics in power triathlon. Athletes of up to 100 kg category in competitions of federation AWPC (Amateur World Powerlifting Congress) and having the title of Masters of Sports took part in this research. The study was held in 2015 while preparing to Moscow Open Cup.

26 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Literature analysis (2) shows that urea concentration in blood is the evidence of protein amplified catabolism. It is used actively in the practice of sports as the marker of overtraining.

But the nitrogen stream through the urea cycle differs depending on ingested food volume and composition. While consuming food, rich of proteins, carbon skeletons of amino acids are used for energy obtaining and formation of high volume of urea of remained amides. Urea formation also increases considerably while fasting when muscle proteins splitting begins to maintain metabolic energy of organism (3).

We have analyzed the correlation of biochemical markers and physical load degree and also of food proteins consuming and urea concentration.

Table 1 - Value of load/ concentration of urea in blood

№	Training load volume		Concentration of urea in blood mg-molecular/litre
	kg	NLB (number of lifts of a barbell)	
I	39365	73	8.10
II	42425	71	8.00
III	36215	68	8.00
IV	41146	65	6.40
V	30995	61	7.30

In the I week micro cycle (table 1, line 1) the concentration of urea in blood is higher than reference values. As far as the load increases in the II micro cycle (table 1, line 2) the concentration of urea begins coming down. In the III micro cycle the load was reduced (table 1, line 3) but the urea concentration remained on the same level. In the IV micro cycle with the highest load value (table 1, line 4) the concentration decreases up to the interval of reference values. In rehabilitation micro cycle (table 1, line 5) regardless of load volume and intensity decrease urea begins increasing. Correlation coefficient of two samples makes 0,005.

For detection of this marker sensitivity to the factors not depending on the load level the analysis of correlation of protein consuming and urea concentration in blood was made.

Table 2 - Correlation of food proteins consuming and urea concentration in blood

Food proteins consuming (g)	Urea concentration in blood mg-molecular/litre: Reference values 2.10-7.10
200	8.10
185	8.00
170	8.00
150	6.40
170	7.30

While consuming 200g of protein per day throughout the whole microcycle urea concentration exceeds the reference values level. While protein consumption reducing up to 185 g per day the urea level begins decreasing. In the III micro cycle while consuming 170 g per day the urea

concentration doesn't change. In the IV micro cycle regardless of considerable load increase but protein consumption reducing up to 150 g per day, the urea synthesis decreases. In the V micro cycle the load volume and intensity were reduced but the protein consuming was increased up to 170 g per day and urea concentration begins also increasing. Correlation coefficient of two samples in this case makes 0,834.

One more marker used in our research is the concentration of creatinine in urine. The highest concentration of creatinine in organism is in muscles where it plays an important role in processes of energy exchange. Hard intensive training results in the formation of creatinine in the process of creatinine-phosphokinase reaction and the stores of creatinine are running out. The exceeding of creatinine metabolites concentration (creatinine in this case) in diurnal diuresis can be used as the test to detect overtraining.

Table 3 - Load value/ creatinine concentration in urine

№	Training load volume		Creatinine concentration in urine mg-molecular /day: Reference values 7.10-17.70
	kg	NLB (number of lifts of a barbell)	
I	39365	73	19.32
II	42425	71	19.52
III	36215	68	17.40
IV	41146	65	26.20
V	30995	61	11.90

In the I and the II micro cycles the creatinine concentration exceeds reference values (table 3, line 1, 2). In the III micro cycle the load intensity was decreased and the concentration remains in the limits of reference values (table 3, line 3). In the IV micro cycle with the highest load value in the block (table 3, line 4) creatinine level exceeds reference values considerably. In the 5 rehabilitation micro cycle (table 3, line 5) creatinine level is in the middle of reference values interval. Correlation coefficient of two samples makes 0,832.

Table 4 - Load value/free testosterone concentration in blood plasm

№	Training load volume		Free testosterone picogram / mg-molecular Ref- erence values: 3.84-34.17
	kg	NLB (number of lifts of a barbell)	
I	39365	73	22.58
II	42425	71	15.92
III	36125	68	26.20
IV	41146	65	18.98
V	30995	61	13.42

The last marker used in our research is the concentration of free testosterone in blood plasm. With the aim of reliable result obtaining blood test was made after 2 days upon cycle completion [1]. This marker dynamics passed in the interval of reference values. After the 1 micro cycle

28 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

, mean in load volume (table 4, line 1) free testosterone concentration makes 22,58 picogram / mg-molecular. In the II micro cycle (table 4, line 2) with load higher in volume and intensity the concentration decreases up to 15,92. After the III micro cycle (table 4, line 3) with load lower in volume and intensity in comparison with the 1-2 micro cycles the concentration increased up to 26.20.

In the IV micro cycle (table 4, line 4), the most intensive by load, the level of free testosterone decreases up to 18,98. After the V rehabilitation micro cycle (table 4, line 5) the level of free testosterone decreases up to 13,42. Correlation coefficient of two samples makes 0,186.

Conclusions

On the basis of results obtained we can conclude:

1. Low correlation coefficient of urea in blood and free testosterone and the load volume is conditioned by these markers having depended on a lot of other factors.
2. Creatinine concentration in urine changes in proportion to load dynamics and has the highest correlation coefficient and is the most informative marker of overtraining detection of all the used ones.

References

1. Dedova, I. I. and Melchenko, G.A Endocrinology: national leadership / GEOTAR Media, 2014. -251. ISBN 978-5-9704-2688-3
2. Nikulin, B A Biochemical control in sport: scientific method. Benefit / II. - Moscow: Soviet Sport, 2011. - ISBN 978-5-9718-0484
3. Nelson, D. and Cox, M. Fundamentals of Biochemistry Lehninger: Volume 2: Bioenergetics and metabolism (2014) /: Binom. Knowledge Laboratory, - 261. - ISBN 978-5-94774-366-1

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОСТИНСУЛЬТНОМ СОСТОЯНИИ У МУЖЧИН В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ НА ПРИМЕРЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

ГОЛОБОРОДЬКО П., РУССУ А., МИЛЯКОВА-РОМАН Е.,
Государственный университет физического воспитания и спорта
Кишинёв, Молдова

Аннотация. В данной работе представлены средства и методы реабилитации в постинсультном состоянии у мужчин в пожилом возрасте после ишемического инсульта.

Авторами изучены эффекты современной реабилитационной технологии, направленной на оптимизацию двигательной функции. Программа данной реабилитационной технологии включает определённые восстановительные мероприятия, в которых использовались AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL, NeuroMove, Intellect®, Neo Therapy System, велотренажер, лестница с регулируемым уровнем подъема, дорожка-брусья с препятствиями с регулируемым уровнем подъема и кинезиотэйпирование.

Исследуемая реабилитационная технология позволила в короткий срок достичь достоверное улучшение по показателям координационных способностей и силы.

Ключевые слова: постинсультное состояние, ишемический инсульт, пожилой возраст, современная реабилитационная технология.

FEATURES OF THE PHYSICAL REHABILITATION AT THE OLD-AGED MEN IN THE POST STROKE PERIOD ON THE EXAMPLE OF THE ISCHEMIC STROKE

GOLOBORODICO P., PYCCY A., MILEAKOVA-ROMAN E.,
State University of Physical Education and Sport
Chisinau, Moldova

Annotation. In this work are presented facilities and methods of the rehabilitation in the post stroke condition at the old-aged men in the post stroke period on the example of the ischemic stroke.

Authors had studied the effects of the modern rehabilitation technology, oriented on the optimization of the motor function. The program of this rehabilitation technology includes some recuperation measures that are made with the usage of the following complex of the rehabilitation equipment: AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL, NeuroMove, Intellect®, Neo Therapy System, exercise bike, stairs with the adjustable lift level, bars track with adjustable obstacles and kinesitaping.

The researched rehabilitation technology had allowed reaching in a short period of a reliable improvement of the coordination skills indicators and strength indicators.

Keywords: post stroke condition, ischemic stroke, advanced age, the modern technology of rehabilitation.

Актуальность. Несмотря на то, что распространенность острых сосудистых нарушений в головном мозге (инсультов) и смертность от них достаточно велики, современная медицина обладает необходимыми медицинскими методами лечения, которые позволяют многим больным остаться в живых.

Что же потом? Какие условия и требования ставит перед больным его дальнейшая жизнь после ишемического инсульта?

Ответы на эти вопросы и явились основополагающими в настоящем исследовании.

Возрастающие социальные потребности в эффективной реабилитации в постинсультном состоянии, приводят к росту производства кинетотерапевтического оборудования, которое позволяет достигать частичного или полного восстановления двигательных функций и речи за короткое время.

Результаты применения такого соответствующего оборудования и будут в области наших интересов данном исследовании.

Таким образом, выявление эффектов использования современного оборудования в рамках определённой реабилитационной технологии, направленной на восстановление двигательной функции после ишемического инсульта в пожилом возрасте у мужчин, на наш взгляд, является достаточно актуальной проблемой и требует подробного изучения.

Цель исследования заключается в изучении эффектов современной реабилитационной технологии, направленной на оптимизацию двигательной функции после ишемического инсульта у мужчин в пожилом возрасте.

Задачи:

1. Изучение и анализ современных и классических информационных ресурсов по проблеме восстановления двигательной функции в постинсультном состоянии у мужчин в пожилом возрасте.

2. Выявление и описание эффектов современной реабилитационной технологии с использованием специфического оборудования, направленной на оптимизацию двигательной функции после ишемического инсульта у мужчин в пожилом возрасте.

30 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Методы и организация исследования. С помощью теоретических методов [4] и таких эмпирических методов, как изучение литературы, документов и результатов деятельности, наблюдение, обследование и эксперимент, нами изучались показатели дислипидемии, массы тела, объема талии, мышечной силы и координационных способностей.

Исследование проводилось в период с 18 января по 19 февраля 2016 года на базе медицинского реабилитационного центра «NEOKINETICA», город Кишинёв, Молдова. В нём принял участие больной Т., 62 лет. Анамнез заболевания данного больного включал следующие данные: первое повышение АД до 150/90 в 59 лет на фоне стресса, тогда же стал замечать ухудшение памяти, внимания, общего самочувствия. Факторы риска: курение и алкоголь. Физически активен: 2 раза в неделю посещал бассейн, в зимнее время ходит на лыжах. Наследственность отягощена сердечно-сосудистыми заболеваниями: мать и отец страдали гипертонической болезнью. Перенесенные заболевания: желчно-каменная болезнь, хронический панкреатит.

В эксперименте использовался комплекс реабилитационного оборудования, включающий AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL, NeuroMove, Intellect® Neo Therapy System, велотренажер, лестница с регулируемым уровнем подъема, дорожка-брусья с препятствиями с регулируемым уровнем подъема и кинезиотэйпирование.

Результаты и их обсуждение

Симптоматика состояния пациента на момент поступления в медицинский реабилитационный центр «NEOKINETICA», на примере восстановления которого представлена настоящая современная реабилитационная технология, соответствовала классическим теориям по этиологии постинсультных состояний [1, 2, 3]. Содержание программы исследуемой современной реабилитационной технологии, направленной на оптимизацию двигательной функции послеишемического инсульта у мужчины 62 лет, в соответствии с данными изученных информационных источников [5, 6, 7], имело определённые характеристики, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Программа современной реабилитационной технологии

Название оборудования	Название упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Примечание
<i>AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL</i>	Ходьба на антигравитационной дорожке	1. Ходьба вперед; 2. Ходьба вперед в горку; 3. Ходьба назад; 4. Ходьба на полусогнутых ногах.	30-40 мин	Следить за пульсом и давлением, не допускать поднятие пульса выше 110 уд/мин. Ходьба с постепенным увеличением интенсивности
<i>Neuromove</i>	Электростимуляция	Упражнения по протоколу инсульта	10-15 мин	Программа электростимуляция выбирается индивидуально - на пораженный сегмент
<i>Intellect®, Neo Therapy System</i>	Физиопроцедуры	1. Процедуры по протоколу снижения спастичности. 2. Процедуры по протоколу денервации	от 3 мин до 60 мин	Программа физиопроцедур выбирается индивидуально - в зависимости от заболевания

Продолжение таблицы 1

Лестница с регулируемым уровнем подъема	Ходьба по лестнице	Поднимания: ставим 1 ногу, после ставим вторую, не переступаем ступеньки	Минимум.: 3 подъема и 3 спуска	После каждой нагрузки пауза: 45-60 с Ходим аккуратно, медленно, сосредотачиваемся на пораженном сегменте
Дорожка-брусья с препятствиями с регулируемым уровнем подъема	Ходьба с «препятствиями»	1. Ходьба вперед; 2. Ходьба спиной вперед; 3. Ходьба боком. 4. Ходьба “по пересечённой местности”; 5. Ходьба вверх; 6. Ходьба вниз.	3-5 раз вперед и назад.	На дорожку расставляем различные препятствия. После каждой нагрузки отдых: 60-90 с Подъём с регулировкой до 15 процентов.
Велотренажер	Кардио нагрузка	Крутим велотренажер	10-15 мин	Темп медленный и средний, пульс не выше 110 уд/мин

Основные характеристики оборудования, используемого в процессе применения современной реабилитационной технологии представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Описание оборудования, используемого в процессе применения современной реабилитационной технологии

 <p>AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL Антигравитационная беговая дорожка AlterG позволяет заниматься бегом со сниженной нагрузкой на ноги за счёт воздушной подушки. Давление в данном случае сопоставимо с ношением компрессионных чулок или же с погружением в воду на глубину 2-3 фута (60-90 см). Центр тяжести вокруг талии обеспечивает нормальное равновесие и походку, а также свободное движение частей тела.</p>	 <p>NeuroMove™ работает определяя попытки двигать группу мышц исходящие от мозга. Эти попытки показываются на дисплее в виде значительного усиления сигнала в сравнении со стандартной мышечной активностью. Встроенный микропроцессор различает стандартную мышечную активность, мышечный тонус, шум и реальные попытки сжать мышцу. Когда фиксируется реальная попытка, устройство «вознаграждает» пациента несколькими секундами мышечного сокращения. Этот эффект схож с хорошо изученной техникой «Собака Павлова».</p>	 <p>Intellect Neo является новым стандартом в физиотерапии и электротерапии. Этот аппарат позволяет целый ряд интенсивных аппликаций, как например, сжатие мышц или сильное возбуждение нервных волокон и мышечных тканей.</p>
---	--	--

Продолжение таблицы 2

 <p>Велотренажер с программами: целевая, холмы, долина, сжигание жира, гора, силовая, интервальная, произвольная, фитнес тест, 4 ЧСС;</p>	 <p>Лестница с регулируемым уровнем подъема реабилитационная предназначена для отработки навыков ходьбы по лестницам, а также для создания кардионагрузки и реабилитации, а также для тренировки силы ног.</p>	 <p>Дорожка-брусья с препятствиями с регулируемым уровнем подъема предназначена для обучения ходьбы пациентов с неврологическими заболеваниями в безопасных условиях.</p>
---	---	---

Таким образом, в следствии применения вышеописанных программы и оборудования современной реабилитационной технологии, у пациента Т. наблюдалась динамика результатов по определённым показателям самочувствия, представленная в таблице 3.

Таблица 3 - Динамика результатов показателей самочувствия у пациента

Название показателей	При поступлении	При выписке
Число дыхательных движений	16 в 1 мин, дыхание везикулярное	16 в 1 мин, дыхание везикулярное
Пульс	90 уд/мин	87 уд/мин
АД справа	160/98 мм рт. ст.	140/90 мм рт. ст.
АД слева	162/100 мм рт. ст.	143/90 мм рт. ст.
Общий холестерин	5,7mmol/L	5,3 mmol/L
Холестерин липопротеидов низкой плотности	1,07 mmol/L	1,095 mmol/L
Триглицеридов	2,69 mmol/L	2,0 mmol/L
Холестерин липопротеидов высокой плотности	3,6mmol/L	3,4 mmol/L
Масса тела	105mmol/L	100 mmol/L
Объема талии	136 см	134 см
Barthel Score	70 баллов	95 баллов
Score MRC	Ф3	Ф4
Scala BERG	50 баллов	56 баллов

На основании динамики результатов по определённым показателям самочувствия, достигнутой вследствие применения современной реабилитационной технологии, можно сделать следующие **выводы**:

1. Изучение и анализ информационных ресурсов по проблеме восстановления двигательной функции после ишемического инсульта у мужчин в пожилом возрасте, выявили особенности в реабилитационных мероприятиях, заключающиеся в желательном применении современного оборудования, предназначенного для более эффективной реабилитации организма в постинсультном состоянии.

2. Современные реабилитационные технологии, направленные на реабилитацию двигательной функции могут включать комплекс, состоящий из AlterG® ANTI-GRAVITY TREADMILL, NeuroMove, Intellect®, Neo Therapy System, велотренажера, лестницы с регулируемым уровнем подъема, дорожки-брусья с препятствиями с регулируемым уровнем подъ-

ема и кинезиотэйпирования, так как его эффективность очевидна из динамики результатов показателей самочувствия у пациента.

3. Для более устойчивой и достоверной положительной динамики результатов показателей самочувствия у пациента в постинсультном периоде жизни необходимо увеличить временные показатели реабилитации до 6 месяцев.

Список литературы

1. Батищева, Е.И., Кузнецов А.Н.. Геморрагический инфаркт головного мозга. Национальный медико-хирургический центр им. Н.И.Пирогова. Проверено 2 октября 2010. Архивировано из первоисточника 14 августа 2011.
2. Исмагилов, М.Ф. Ишемический мозговой инсульт: терминология, эпидемиология, принципы диагностики, патогенетические подтипы, терапия острого периода заболевания / М.Ф. Исмагилов // Неврологический вестник. 2005. Т. XXXVII, № 1-2. С. 67-76.
3. Дамулин, И. В. Нарушения кровообращения в головном и спинном мозге // Болезни нервной системы / Под редакцией Н. Н. Яхно, Д. Р. Штульмана. — М.: Медицина, 2003. Т. 1. С. 231-302. 744 с. ISBN 5-225-04662-2.
4. Новиков А.М. Методология научного исследования / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. - М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 280 с.
5. http://www.pmsk.ru/programmi/programma_reabilitacii_posle_insulta/
6. <http://gidmed.com/bolezni-nevrologii/insult/vosstanovlenije.html#>
7. http://sosudisty.ru/arterii/ishemiya/insult_reabilitaciya

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ У СПОРТСМЕНОВ - БОРЦОВ

ЗЕМЛЕНУХИН И.А., ДАВЛЕТОВА Н.Х.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Поволжская ГАФКСиТ)
г. Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты оценки факторов риска развития инфекционных заболеваний кожи у спортсменов-борцов. Анализ полученных данных говорит об актуальности проблемы кожных инфекционных заболеваний среди борцов: большинство опрошенных респондентов (72 %) сталкивались с проблемой инфекционных заболеваний кожи. Этому способствуют наличие прямых факторов (постоянный контакт «кожа к коже» спортсменов во время поединка; несоблюдение требований к гигиене тела, чистоте спортивной формы и обуви; наличие спортсменов с явными признаками инфекционного заболевания на соревнованиях и тренировках) и опосредованных факторов (нахождение в состоянии постоянного стресса в результате частых соревнований, каждодневные тренировки и т.д.).

Ключевые слова: факторы риска, инфекционные заболевания кожи, спортсмены, борцы.

Актуальность. Среди многочисленных факторов риска развития инфекционных заболеваний, по данным литературы, упоминаются занятия спортом, что обусловлено наличием замкнутых коллективов людей, соприкасающихся между собой и с зараженными предметами, механическими повреждениями кожи (микротравмами, ссадинами, порезами), которые могут служить входными воротами для инфекции [1, 3]. В свою очередь в общей структуре

34 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

инфекционной патологии спортсменов гнойно-воспалительные заболевания кожи занимают первое место [8]. Как показывает практика, каждый спортсмен за время своей спортивной карьеры сталкивается с проблемой кожных заболеваний [2, 9]. К наиболее распространенным инфекциям среди борцов относятся: грибковые инфекции (например, стригущий лишай); вирусные инфекции (например, «герпес борцов» (herpes gladiatorum), возбудителем которого является вирус простого герпеса (HSV-1)); бактериальные инфекции (например, импетиго), вызванные стафилококками, или стрептококками, в том числе метициллин-устойчивыми золотистыми стафилококками (MRSA) [5, 6, 7, 11, 12]. Случаи возникновения кожных инфекционных заболеваний у спортсменов во время тренировок или соревнований неминуемо ведут к развитию патологических состояний, которые не позволяют добиваться поступательной прогрессии в физическом состоянии и как результат – отсутствие высоких достижений [10]. К сожалению, основными «виновниками» распространения инфекционных заболеваний являются сами спортсмены, когда обнаружив высыпания, продолжают тренироваться или выступать на соревнованиях, вводя в заблуждение медицинский персонал путем «выжигания» мест высыпаний химическими веществами. Выявление инфекционного заболевания кожи у спортсмена может стать причиной его дисквалификации, что недопустимо особенно перед важными соревнованиями. Вышесказанное определило актуальность настоящего исследования.

Цель данного исследования: оценка факторов риска развития инфекционных кожных заболеваний у борцов в тренировочном и соревновательном процессе.

Для достижения поставленной цели были решены следующие **задачи**:

1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по теме настоящего исследования.
2. Определить перечень возможных факторов риска развития кожных инфекционных заболеваний у спортсменов, занимающихся борьбой.
3. Проанализировать выполнение гигиенических требований к чистоте спортивной экипировки, обуви, особенностей соблюдения гигиены тела спортсменами-борцами.

Методы и организация исследования: сбор информации и анализ литературных источников, анкетирование, описание, сравнение, анализ, обобщение.

С целью выявления распространенности проблемы кожных инфекционных заболеваний среди борцов, а также анализа выполнения гигиенических требований к чистоте спортивной формы, обуви, особенностей соблюдения гигиены тела спортсменами – борцами было проведено анкетирование 91 спортсмена-борца. Средний возраст опрошенных респондентов составил 16,8 лет.

Результаты проведенного исследования и их обсуждение

Согласно проведенному анкетированию количество случаев, перенесенных кожных инфекционных заболеваний среди опрошенных спортсменов-борцов достаточно велико: большинство борцов (55 %) хотя бы один раз болели инфекционными заболеваниями кожи, 10 % - от двух до трех раз перенесли данные заболевания, 5 % - от четырех до шести раз, 2 % опрошенных болели от шести до десяти раз.

При анализе результатов исследования мы выявили группы факторов риска развития инфекционных заболеваний кожи и разделили их две группы. К первой группе отнесли факторы, которые непосредственно определяют риск развития кожных инфекционных заболеваний. Среди них:

1. Тесный контакт с источником или носителем инфекционного заболевания во время соревнований/тренировок. Большинство опрошенных борцов-спортсменов, часто

ездит на соревнования различного уровня: 47 % - каждый месяц и чаще и 43 % несколько раз в полгода, только 6 % ответили, что не ездят и 4 % опрошенных респондентов ответили, что вследствие полученных травм они временно не участвуют в вышеназванных мероприятиях. Участие в соревнованиях Всероссийского, международного уровней и контакт «кожа к коже» с борцами из других регионов и стран увеличивает риск возникновения различных кожных заболеваний. Данный факт подтвердили и опрошенные респонденты: 9 % ответили, что часто видят спортсменов, имеющих инфекционные заболевания кожи, около 33 % опрошенных респондентов встречают их, но редко.

У большинства опрошенных борцов тренировки проходят 5-6 раз в неделю, а процент спортсменов с явными признаками инфекционных заболеваний кожи на тренировках достаточно высокий: 37 % респондентов сталкивались со случаями наличия инфекционного заболевания кожи у члена команды, 30 % не обращали внимание.

2. Контакт с зараженными поверхностями (матами, борцовскими коврами, спортивным инвентарем – полотенцами, манекенами).

3. Травмы, полученные во время соревнований и тренировок. Практически каждый бой завершается получением многочисленных ссадин, расчесаний и иных нарушений кожного покрова, которые могут служить входными воротами для инфекции.

4. Особенности спортивной экипировки. В отдельных видах борьбы спортивная экипировка отличается тем, что не закрывает большие участки тела спортсмена, что является причиной контакта «кожа к коже» соперников во время поединка. Другой особенностью спортивной экипировки служит использование синтетических тканей, которые в свою очередь увеличивают скольжение и плотно прилегают к телу спортсмена, но не позволяют коже «дышать», способствуют возникновению опрелостей и служат благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов на коже.

5. Несоблюдение гигиенических требований к чистоте спортивной экипировки, обуви, телу. В ходе настоящего исследования было выявлено, что вышеназванные требования не соблюдаются борцами. Более половины (52 %) респондентов ответили, что моют спортивную обувь раз в месяц и чаще. Однако опрошенные респонденты также отметили, что надевают спортивную обувь в раздевалке и идут в ней до ковра, допуская посещение туалетных комнат в спортивной обуви (68 % опрошенных), что является недопустимым согласно гигиеническим нормам (обувь надевается непосредственно перед заходом на ковер и мытье обуви должно быть не реже 1 раза в неделю). Данный факт повышает риск переноса патогенной микрофлоры на борцовский ковер со спортивной обувью.

Результаты опроса показали, что 58 % опрошенных борцов стирают спортивную одежду каждую неделю, 24 % - после каждой тренировки, 16 % респондентов 1 раз в месяц. Таким образом, стирая свою форму только 1 раз в неделю, возможно предположить, что как минимум на двух тренировках в течение недели борцы повторно надевают загрязненную форму, что так же может явиться источником накопления и переноса патогенных микроорганизмов.

Помимо вышперечисленных факторов, существует проблема чистоты ковровых покрытий во время тренировок и соревнований. Не всегда ковер дезинфицируется между поединками из-за того, что дезинфицирующее средство не успевает выветриться, покрытие остается мокрым и соответственно скользким, что повышает риск возникновения травм. По результатам проведенного опроса респонденты отметили, что по сравнению с мытьем ковров на соревнованиях гораздо чаще моют ковры в тренировочном зале: 8 % и 46 % ответили, что очень часто и часто моют ковер, 15 % респондентов отметили, что ковер моют, но редко, 7 % никогда не видели и 24 % не обращали внимание.

Вторая группа факторов риска - опосредованные факторы – это факторы, которые могут привести к развитию кожных инфекционных заболеваний через снижение иммунитета у

борцов. К таковым можно отнести факторы окружающей среды (загрязнение атмосферного воздуха, питьевой воды, почвы), формирующие неблагоприятную экологическую ситуацию места проживания и тренировок; объем и длительность физических нагрузок; постоянное нахождение в состоянии стресса из-за частых соревнований.

Частоту принятия душа в теории можно было бы отнести к непосредственным факторам, если бы спортсмены не регулярно принимали душ после тренировки. Но по результатам нашего исследования при тренировках 6 раз в неделю 97 % борцов принимают душ как минимум 7 раз в неделю. В данном случае подобный частый прием душа служит фактором снижения бактерицидного свойства кожи, что может стать причиной заражения кожной инфекцией.

Еще одним опосредованным фактором может служить характер и режим питания. Борьба относится к видам спорта, в которых введены весовые категории. Поэтому в преддверии каждого соревнования перед борцом стоит непростая задача - вхождение в границы необходимой весовой категории, что часто сопровождается искусственным снижением или набором массы тела. Изнурительные диеты за несколько недель до важных соревнований могут служить причиной ослабления иммунитета.

Выводы

В результате проведенного исследования были выявлены факторы риска развития инфекционных кожных заболеваний у борцов в тренировочном и соревновательном процессах. По результатам проведенного исследования спортсменов-борцов можно отметить, что риск возникновения кожных инфекционных заболеваний велик. Этому свидетельствуют наличие прямых факторов (несоблюдение требований к гигиене тела, чистоте спортивной формы и обуви, наличие борцов с явными признаками инфекционного заболевания на соревнованиях) и опосредованных факторов (нахождение в состоянии постоянного стресса в результате частых соревнований, каждодневные тренировки и т.д.).

Список литературы

1. Заборова, В.А. Особенности стафилококковой микрофлоры кожи у спортсменов разных специализаций / В.А. Заборова, В.Г. Арзуманян, Т.А. Артемьева, К.Г. Гуревич // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2015. - №1. – С.78-82.
2. Кириллова, Н.П. Изучение адаптационно-иммунных параметров у спортсменов с кожной патологией / Н.П. Кириллова, В.Е. Могилев, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - №6. – С. 62-66.
3. Попова, Т.В. Гигиеническое обследование спортивного инвентаря на содержание общих и термотолерантных колиформных бактерий / Т.В. Попова // Менделеевские чтения. – 2015. – С.100-101.
4. Руководство по скорой медицинской помощи / под ред. С.Ф. Багненко, А.Л. Вёрткина, А.Г. Мирошниченко, М.Ш. Хубутии. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 816 с.
5. Флегонтова, В.В. Этиологическая диагностика гнойно-воспалительных заболеваний у спортсменов-борцов / В.В. Флегонтова, В.П. Ляпин, В.Т. Германов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2004. - №16. – С. 86-92.
6. Ahmadinejad, Z. Prevalence of fungal skin infections in Iranian wrestlers / Z. Ahmadinejad, A. Razaghi, A. Noori, S.J. Hashemi, R. Asghari, V. Ziaee // Asian J Sports Med. 2013 Mar;4(1):29-33. Epub 2012 Sep 15.

7. Anderson, B.J. Effectiveness of body wipes as an adjunct to reducing skin infections in high school wrestlers / B.J. Anderson // Clin J Sport Med. 2012 Sep; 22 (5):424-9. doi: 10.1097/JSM.0b013e3182592439.
8. Estes, K.R. Skin infections in high school wrestlers: a nurse practitioner's guide to diagnosis, treatment, and return to participation / K.R. Estes // J Am Assoc Nurse Pract. 2015 Jan;27(1):4-10. doi: 10.1002/2327-6924.12136. Epub 2014 Jun 9.
9. Grosset-Janin, A. Sport and infectious risk: a systematic review of the literature over 20 years / A. Grosset-Janin, X. Nicolas, A. Saraux // Med Mal Infect. 2012 Nov;42(11):533-44. doi: 10.1016/j.medmal.2012.10.002. Epub 2012 Oct 29. Review.
10. Shah, N. Skin infections in athletes: treating the patient, protecting the team / N. Shah, G. Cain, O. Naji, J. Goff // J Fam Pract. 2013 Jun; 62(6):284-91. No abstract available.
11. Williams, C. Notes from the field: outbreak of skin lesions among high school wrestlers-Arizona, 2014 / C. Williams, J. Wells, R. Klein, T. Sylvester, R. Sunenshine // MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2015 May 29;64(20):559-60.
12. Wilson, E.K. Cutaneous infections in wrestlers / E.K. Wilson, K. Deweber, J.W. Berry, J.H. Wilckens // Sports Health. 2013 Sep;5(5):423-37. doi: 10.1177/1941738113481179.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСХОДНОЙ МОЩНОСТИ АЛЬФА-РИТМА

КАЙГОРОДЦЕВА О.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК)
г. Омск, Россия

Аннотация. Под воздействием тренинга, направленного на повышения мощности альфа-ритма, у студентов, вне зависимости от исходного уровня альфа-ритма, улучшилось психофизиологическое состояние (снизился уровень психической напряженности, увеличился индекс оригинальности вербальной и невербальной креативности и скорость переработки информации). В ходе исследования через три, шесть и двенадцать месяцев после тренинга было установлено, что сохранность психофизиологического состояния после локального альфа-стимулирующего тренинга происходит в течение трех месяцев после его завершения.

Ключевые слова: локальный альфа-стимулирующий тренинг, психофизиологические показатели, эффект, ритмы головного мозга.

Актуальность. Локальный альфа-стимулирующий тренинг (ЛАСТ) интенсивно применяется в спортивной практике, что доказано многочисленными исследованиями [1, 2]. Успешность и эффективность курса ЛАСТ не зависит от пола и вида спорта [3, 4]. На результаты прохождения ЛАСТ спортсменами не влияет исходная мощность альфа-ритма головного мозга [5]. Прогностическими критериями успешности и эффективности ЛАСТ являются минимальные значения соотношения тета- и альфа-ритмов в диапазоне от $0,23 \pm 0,01$ до $0,42 \pm 0,04$ [6], кинестетический тип «ведущей» сенсорной системы [6], перекрестное сенсомоторное доминирование (сочетание ведущих правой руки и левого глаза, а также левой руки и правого глаза и при низкоамплитудном альфа-ритме в фоновой ЭЭГ) [7]. Так же было установлено что спортсменам, имеющим низкоамплитудный

исходный альфа-ритм, рекомендуется проведение повторного курса ЛАСТ не более чем через $49,27 \pm 5,06$ дней после окончания 1 курса тренинга. Для лиц имеющих высокоамплитудный исходный альфа-ритм достаточно успешно пройти один курс ЛАСТ, а при неуспешном первом курсе им не следует рекомендовать повторный курс ЛАСТ [8]. Однако в настоящее время недостаточно изученным остается вопрос о длительности сохранений изменений происходящих под влиянием проведенного курса ЛАСТ у студентов физкультурного вуза, с разной исходной мощностью альфа-ритма головного мозга, ответ на который позволит более рационально использовать тренинг.

Целью данного исследования явилось изучение особенностей срочных эффектов локального альфа-стимулирующего тренинга, а также их сохранность в течение двенадцати месяцев у студентов, в зависимости от исходной величины мощности альфа-ритма.

Методы и организация исследований. В исследовании приняли участие 46 студентов, занимающиеся физической культурой и спортом, квалификация от II спортивного разряда до мастера спорта. Студенты обучались по направлению подготовки «Физическая культура», по профилю «Спортивная тренировка» (по видам спорта: спортивная акробатика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, большой теннис, бадминтон). Основную группу (ОГ) составили 25 юношей, которые проходили курс ЛАСТ, направленный на стимуляцию альфа-ритма [1]. Сеансы ЛАСТ проводились ежедневно 1 раз в сутки в первую половину дня. В контрольную группу (КГ) вошло 21 человек. Все обследуемые информировались о влиянии ЛАСТ, о его безвредности и безопасности. Согласие на участие в исследовании подтверждалось подписью обследуемых лиц.

Для изучения психофизиологического состояния студентов использовались следующие тесты: цветовой тест М. Люшера, при анализе данных рассчитывался коэффициент психической напряженности Вальнеффера и вегетативный коэффициент Шипоши, тест Спилбергера-Ханина, тест Е.П. Торренса, тест Г.Ю. Айзенка, анкета «Самооценка функционального состояния» [1]. Исследование проводилось в течение года в определенные промежутки времени: первый этап – непосредственно перед курсом ЛАСТ; второй этап – после курса ЛАСТ; третий этап – через три месяца после окончания курса; четвертый этап – через шесть месяцев; пятый этап – через год после прохождения ЛАСТ.

Анализ полученных результатов исследования обрабатывался с помощью статистического пакета SPSS 13.0 for Windows. Проверка на нормальность распределения измеренных переменных проводилась по критерию Shapiro-Wilk.

Результаты исследований и их обсуждение

Разделение обследованных лиц с помощью кластерного анализа позволило выделить две подгруппы. Первую подгруппу составили студенты с низкой исходной мощностью альфа-ритма (ОГ = $3,05 \pm 0,25$ мкВ²/с; КГ = $3,00 \pm 0,10$ мкВ²/с), вторая подгруппа - студенты с высокой исходной мощностью альфа-ритма головного мозга (ОГ = $3,80 \pm 0,45$ мкВ²/с; КГ = $3,80 \pm 0,49$ мкВ²/с).

Под воздействием тренинга, направленного на повышения мощности альфа-ритма, у студентов, вне зависимости от исходного уровня альфа-ритма, улучшилось психофизиологическое состояние (снизился уровень психической напряженности, увеличился индекс оригинальности вербальной и невербальной креативности и скорость переработки информации). У юношей второй подгруппы повысился уровень личностной тревожности.

С помощью ранговой корреляции Спирмена были установлены корреляционные связи между психофизиологическими показателями и параметрами биоэлектрической активности головного мозга.

У юношей первой подгруппы установлено, что индекс вербальной креативности положительно взаимосвязан с ритмами головного мозга правого полушария при записи с открытыми глазами. Отрицательные связи выявлены между показателями: уровень личностной тревожности и ритмы головного мозга правого полушария, уровень самооценки и ритмы головного мозга левого полушария при записи с открытыми и закрытыми глазами. У юношей второй подгруппы определены положительные корреляционные связи между уровнем психической напряженности, ситуативной и личностной тревожностью и ритмами головного мозга правого полушария, а индекс оригинальности вербальной креативности с бета-ритмом левого полушария при записи с открытыми глазами. Таким образом, большее количество изучаемых психофизиологических показателей взаимосвязаны с ритмами головного мозга правого полушария. Поскольку наиболее информативна ритмическая составляющая в правом полушарии [9], это связано, с тем, что невротические дисфункции являются собой личностно-эмоциональные отклонения, за формирование и работу которых отвечает правое полушарие [10].

После прохождения ЛАСТ у юношей обеих подгрупп выявлены взаимосвязи между психофизиологическими показателями и ритмами головного мозга. Положительные корреляционные связи в первой подгруппе показали, что понижение мощности тета-ритма левого полушария при записи с открытыми глазами [12] привело к уменьшению показателя уровня психической напряженности ($r=0,6$; $p=0,05$), а повышение мощности альфа-ритма левого полушария при записи с открытыми глазами к повышению индекса невербальной креативности ($r=0,6$; $p=0,04$). Во второй подгруппе установлены положительные корреляционные связи между мощностью бета-ритма левого полушария при записи с закрытыми ($r=0,9$; $p=0,02$) и открытыми глазами ($r=0,8$; $p=0,05$) и уровнем вегетативного равновесия, и между мощностью тета-ритма правого полушария при записи с открытыми глазами ($r=0,8$; $p=0,03$) и индексом оригинальности вербальной креативности. Отрицательная корреляционная связь, которая указывает, что повышение мощности бета-ритма правого полушария при записи с закрытыми глазами ($r=0,9$; $p=0,005$) ведет к снижению уровня психической напряженности. Следовательно, полученные результаты свидетельствуют о том, что психофизиологические показатели имеют четкие нейрофизиологические предпосылки, отраженные в связях с ритмами головного мозга при записи фоновой ЭЭГ [11].

В ходе исследования через три, шесть и двенадцать месяцев после тренинга было установлено, что сохранность психофизиологического состояния после локального альфа-стимулирующего тренинга происходит в течение трех месяцев после его завершения. За исключением в первой подгруппе показателя: скорость переработки информации, во второй подгруппе показатели, отражающие дивергентные способности. Данные показатели угасали в течение года после ЛАСТ. Так же был выявлен во второй подгруппе отставленный эффект в посттренинговом уровне психической напряженности, который продолжал после тренинга постепенно снижаться в течение шести месяцев.

На всех этапах исследования наблюдались корреляционные связи между биоэлектрической активностью головного мозга и психофизиологическими показателями. В связи с тем, что у юношей первой подгруппе мощности альфа- и бета-ритмов головного мозга снизились сразу после его прохождения [12] тем самым это привело к уменьшению показателей уровня самооценки (через три месяца после курса ЛАСТ - $r=-0,9$; $p=0,02$; через шесть месяцев после курса ЛАСТ - $r=-0,9$; $p=0,04$) и индекса невербальной креативности (через три месяца $r=-0,8$; $p=0,05$). Понижение мощности бета-ритма головного мозга через три ме-

сяца после курса ЛАСТ ведет к статистически достоверному снижению скорости переработки информации ($r=0,8$; $p=0,05$); через шесть месяцев после курса ЛАСТ повышение мощности тета-ритма головного мозга так же привело к снижению скорости переработки информации ($r=-0,95$; $p=0,005$).

У юношей второй подгруппы, через год после прохождения курса ЛАСТ выявлены корреляционные связи между мощностью тета-ритма левого полушария и показателем скорости переработки информации ($r=0,9$; $p=0,005$), уровнем самооценки ($r=-0,9$; $p=0,01$), и между мощностью альфа-ритма правого полушария и уровнем психической напряженности ($r=0,9$; $p=0,04$), мощностью альфа-ритма левого полушария и уровнем самооценки ($r=-0,8$; $p=0,04$).

Заключение

Таким образом, альфа-стимулирующий тренинг положительно влияет на психофизиологическое состояние спортсменов. В процессе настоящего исследования выявлено, что достигнутые эффекты тренинга сохраняются в течение трех месяцев после прохождения курса ЛАСТ.

Список литературы

1. Тристан, В.Г. Нейробиоуправление в спорте. / В. Г. Тристан, О. В. Погадаева. - Омск: СибГАФК, 2001. - 136 с.
2. Стрижкова, О.Ю. Физиологическое обоснование применения нейробиоуправления у высококвалифицированных гимнасток : автореф. дис. ...канд. биол. наук : 03.03.01 / Стрижкова Ольга Юрьевна. - Краснодар, 2012. - 23 с.
3. Баёва, Н.А. Успешность и эффективность применения локального альфа-стимулирующего тренинга у спортсменов ситуационных видов спорта : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Баёва Наталья Александровна. - Тюмень, 2003. - 19 с.
4. Кальсина, В.В. Динамика функционального состояния спортсменок в разные фазы овариально-менструального цикла / В. В. Кальсина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. - № 1. – С. 51-60.
5. Тристан, В.В. Роль частотно-амплитудной характеристики альфа-ритма в изменениях посттренингового состояния спортсменов при локальном альфа-стимулирующем тренинге / В. В. Тристан, О. В. Погадаева // Нейробиоуправление в спорте. - Омск: СибГАФК. - 2001. - С. 96-120.
6. Погадаева, О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Погадаева Оксана Валерьевна. - Томск, 2001. - 19 с.
7. Бочанцева, Е.В. Успешность и эффективность локального альфа-стимулирующего тренинга у спортсменов с различными сочетаниями функциональных асимметрий : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / Бочанцева Елена Валентиновна. - Тюмень, 2006. - 22 с.
8. Черапкина, Л.П. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. - 2011. - № 39 (256). - С. 27-31.
9. Ивонин, А.А. Особенности нарушений процессов межкорковой и корково-подкорковой интеграции при различных клинических проявлениях невротической депрес-

сии / А. А. Ивонин, М. Н. Цицерошин, Д. О. Куценко, А. М. Щепина, В. В. Титова, В. Т. Шуваев // Физиология человека. – 2008. – Т. 34. - № 6. – С. 10–22.

10. Булгакова, О.С. Формирование альтернативной психофизиологической функциональной системы при изменении функционального состояния / О. С. Булгакова // Успехи современного естествознания. – 2013. - № 3. - С. 35–39.

11. Бердников, Д.В. Нейрофизиологические предикторы характеристик саморегуляции восприятия / Д. В. Бердников // Физиология адаптации: Материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции, г. Волгоград, 22–24 июня 2010 г. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – С. 26–29.

12. Кайгородцева, О.В. Динамика биоэлектрической активности головного мозга после прохождения локального альфа-стимулирующего тренинга / О.В. Кайгородцева, И.Г. Таламова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. - Т. 4. - № 1. – С 43–46.

ДИАГНОСТИКА КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КОРРЕКЦИЯ МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

КУЗЬМИНОВА Т.А., ЖУКОВА А.Ю.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация. Одним из методов оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, который получает все большее распространение в спортивной практике, является метод компьютерной стабилometрии (КС). Он заключается в исследовании положения, отклонений и других характеристик общего центра тяжести пациента на плоскость опоры. Использование методики стабилотрафического контроля для оценки кинестетической устойчивости тела спортсменов является современным диагностическим средством не только нормальных состояний, но и различных нарушений опороспособности и межмышечной координации.

Ключевые слова: кинестетическая устойчивость, спортивная тренировка, межмышечная координация.

Актуальность. Вопрос кинестетической устойчивости является одним из наименее разработанных разделов спортивной тренировки [1].

Кинестетическая чувствительность в соответствии с положениями Н.А. Бернштейна есть сенсорный синтез (интеграция) первичных рецепций различной модальности [2].

Искусство поддержания устойчивой вертикальной позы тела в динамичных условиях внешней и внутренней среды организма зависит от того, в какой мере существенные или субъективно ценные параметры управляющего кинестетического образа могут быть прогнозированы и текущим образом скорректированы (Е.Н. Винарская, В.Н. Сулов, Г.И. Фирсов, 2005). В настоящее время для исследований степени кинестетической устойчивости широко используется метод стабилometрии (Н.П. Шестаков, 2007).

Цель исследования. Оценить кинестетическую чувствительность и улучшить межмышечную координацию у юных футболистов с помощью применения специальных упражнений.

42 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Задачи исследования – разработать методику лечебной гимнастики с применением специальных упражнений, с учетом характера и выраженности нарушений кинестетической устойчивости у юных футболистов; в педагогическом эксперименте оценить эффективность применения разработанной методики для улучшения межмышечной координации, с учетом основного вида деятельности и способствовать улучшению координационных способностей у детей в возрасте 12-16 лет.

Методы исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы; оценка уровня кинестетической устойчивости (оценка уровня чувствительности при управлении телом, способность к дифференцированию параметров движения по скорости и амплитуде, способность к реагированию (скорость реакции), способность к приспособлению и перестроению двигательных действий, скорость воспроизведения заданного движения), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 97 юных футболистов в возрасте от 12-16 лет. По результатам тестирования были выявлены низкие показатели уровня кинестетической устойчивости: средние значения коэффициента Ромберга ниже нормы у 56,3 % детей в возрасте 15-16 лет, 64,7 % у детей 12-14 лет; скорость реакции преимущественно относится к 4 типу реакций человека на воздействия (норма) у большинства детей, качество следящего движения преимущественно снижено у детей в возрасте 12 и 16 лет. Из всех детей, вошедших в наше исследование были отобрано 24 футболиста (25 %) с наиболее низкими показателями уровня кинестетической устойчивости и межмышечной координации.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Академии по футболу им. Ф.Ф. Черенкова «Спартак».

Нами была разработана методика коррекции межмышечной координации у юных футболистов, включающая специальные упражнения (СУ), выполняемые в изотоническом режиме, движения в упражнениях выполнялись под счет в медленном темпе и силовые упражнения, в соотношении СУ – 85 %, силовые упражнения – 15 %. В СУ входили «упражнения-планки», как в классическом варианте (упор лежа, лицом вниз), так и другие их модификации с экспозицией до 10-15 секунд.

Таким образом, была выделена направленность СУ: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Выводы

1. Нами была разработана методика коррекции межмышечной координации у юных футболистов с применением специальных упражнений, способствующих координационной подготовке, с учетом основного вида деятельности и направленных на развитие координационных способностей низкой сложности, интенсивности, с контролем выполнения заданий по времени и амплитуде каждого движения (с открытыми и закрытыми глазами).

2. Для решения выявленных проблем у юных спортсменов необходимо ввести в тренировочные планы подготовительного периода занятия координационной направленности (специальные упражнения, способствующие координационной подготовке, с учетом основного вида деятельности и «упражнения-планки», как в классическом варианте (упор лежа лицом вниз), так и другие их модификации).

Список литературы

1. Винарская, Е.Н. Современные проблемы изучения механизмов позной статики человека / Е.Н. Винарская, В.Н. Суслов, Г.И. Фирсов // Естествознание и гуманизм. Сб. научных работ. Том 2, № 4. - Томск: Сиб. гос. мед. ун-т, 2005. - С.100-103.
2. Кубряк, О.В. Практическая стабилметрия. Статические двигательнo-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О.В. Кубряк, С.С. Гроховский. - М.: Маска, 2012. - 88 с.
3. Шестаков, М.П., Использование стабилметрии в спорте / М.П. Шестаков // Монография. М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ
ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

ЛАГОЦКИС Р., ЦИЦКИШВИЛИ Н.И.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Выбранная тема исследования продиктована увеличением количества людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, что является следствием урбанизации и развитием научно-технического прогресса, поэтому проблема остеохондроза и как следствие межпозвонковых грыж чрезвычайно актуальна [2]. По данным математической статистики около 70% обращений за помощью связано, именно, с поражениями позвоночно-двигательного сегмента этого отдела позвоночника [4]. Также стоит отметить, что свыше 50% людей страдающих остеохондрозом позвоночника, имеют признаки хронического эмоционального напряжения [3]. Это вызвано не только болями в пояснично-крестцовом сегменте, а также в нижних конечностях, но и ограничениями в движении, которые накладываюот свой отпечаток на работу всех систем организма [1], и влияют на психоэмоциональный статус человека. Тем самым, вызывая в нём проблемы психологического характера [5]. В связи с этим, психофизиологический облик человека, страдающего остеохондрозом, нестабилен. На смену друг-другу приходят фазы пониженного, при болевом синдроме, психоэмоционального состояния и состояния повышенной тревожности, при отсутствии болей. В следствии, при хроническом состоянии патологии, такое положение вызывает ощутимый дисбаланс в организме. Психофизическая саморегуляция при этом нарушается, адаптационные процессы идут не так быстро, либо вообще купируются на какое-то время. Человек находится во власти стресса, который он подсознательно скрывает, что продолжает усугублять его физическое состояние.

Учитывая вышесказанное, *целью* настоящего исследования является: совершенствование процесса физической реабилитации людей среднего возраста, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что сочетание метода акупрессуры с комплексом специальных физических упражнений будет способствовать улучшению функционального состояния позвоночника, уменьшению болевого синдрома, а также удлинению периода ремиссии у людей 35-50 лет, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела по-

44 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

звоночника.

Объект исследования: процесс физической реабилитации людей в возрасте от 35 до 50 лет с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Предмет исследования: изучение влияния комплекса физических упражнений в сочетании с методом акупрессуры на функциональное состояние позвоночника.

Практическая значимость - доступность применения комплексной методики как в лечебных и реабилитационно-оздоровительных учреждениях, так и амбулаторных условиях без использования дополнительного оборудования.

Задачи исследования

В соответствии с целью, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу с целью ознакомления существующих методик физической реабилитации людей среднего возраста с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

2. Разработать комплексную методику физической реабилитации для людей среднего возраста, с диагнозом остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, с применением специальных физических упражнений в сочетании с методом «восстановления психофизического состояния человека» по этапам реабилитации.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенной комплексной методики физической реабилитации по этапам восстановления людей среднего возраста, с диагнозом остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Методы исследования

В работе предполагается использовать следующие методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анализ специальной документации (распечатки результатов компьютерной оптической диагностики).
4. Методы математической статистики.
5. Мануальная диагностика.
6. Экспресс-оценка уровня физической подготовленности.
7. Стабилометрия.
8. Миотонометрия.
9. Гониометрия.
10. Оценка уровня функционального состояния систем организма аппаратно-программным комплексом «Имедис-Эксперт».

Дифференцированная методика физической реабилитации при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника

Цель – улучшить психофизическое, психоэмоциональное и функциональное состояние человека. Увеличить параметры двигательной активности и гибкости. Увеличить работоспособность и повысить качество жизни индивидуума. Методика рассчитана на 21 календарный день и состоит из:

1. Метода акупрессуры.
2. Комплекса специальных физических упражнений.

В связи с особенностями анатомо-физиологического строения тела человека, основная нагрузка идёт на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, особенно при физических нагрузках. С учётом этих особенностей была сформирована методика.

Таблица 1 - Схематическое отображение поэтапной методики физической реабилитации при остеохондрозе

Этапы	Дни	Длительность в днях	Акупрессура	Комплекс физических упражнений
Адаптационный	1	3	+	
	2			+
	3		+	+
Подготовительный	4	5		+
	5		+	+
	6			Дозированная ходьба
	7			+
	8			+
Тренировочный	9	13	+	+
	10			Дозированная ходьба
	11-20			+
	21		+	+

Методика физической реабилитации осуществлялась в три этапа.

1. Адаптационный. Задачи – снять или уменьшить болевой синдром. Изменить стереотипный статус мышц.

Длительность этапа 3 дня, во время которых проводится:

1.1. Методом акупрессуры проводятся воздействия в первый и третий день этапа, цель которой снять перегрузку в соматических мышцах, уделяя особенное внимание паравертебральным мышцам и мышцам в области пояснично-крестцового отдела. Достигается специфическими движениями за остистые отростки позвонков с последующей фиксацией измененного положения позвоночника за счёт мышц, идущих вдоль позвоночника. Основной принцип работы – любые движения не должны вызывать боль, создавая доверительную и комфортную обстановку между специалистом и индивидом.

1.2. Выполняется комплекс упражнений, целью которого является укрепление мышц пресса, и наработка умения переходить из положения стоя в положение сидя и лёжа, и обратно так, чтобы не вызывать травмирующего эффекта в пояснично-крестцовом отделе. Проводятся на второй и третий день этапа.

1.2.1. Изометрические упражнения на прямую мышцу живота выполняется следующим образом: И.П. положение лёжа на спине, под колени подложен валик или подушка, ладони на затылке, локти разведены в стороны, поднять голову на выдохе, не отрывая от пола лопатки, напрячь пресс и держать в напряжении в течении 20 – 25 – 30 сек, опустить голову на выдохе, выполняется три раза в течении дня по три подхода. Далее выполняется упражнение на растяжение мышцы пресса.

1.2.2. Обучение использованию осознанного перехода из положения стоя в положение сидя, лёжа и обратно. Выполняется на второй и третий день этапа. Основным принципом выполнения данного перехода является осознанный перенос нагрузки с пояснично-крестцового отдела и уменьшение травмирующего эффекта. Количество повторений 21 раз.

2. Подготовительный. Задачи – укрепить мышечный корсет в тех группах, где тонус ослаблен. Распределить нагрузку на все группы мышц.

Длительность этапа 5 дней, во время которых проводится:

2.1. Методом акупрессуры проводятся воздействия на второй день этапа. Выполняется, как и на первом этапе, с добавлением воздействий на мышцы и суставные соединения нижних конечностей, мышцы грудного отдела. Цель – распределить нагрузку в мышцах спины, живота и нижних конечностях, улучшить трофику мышц. Достигается в сочетании специфических воздействий на остистые отростки позвонков, паравертебральные мышцы и сухожильно-связочный аппарат. Выполняется после комплекса упражнений.

2.2. Выполняется комплекс упражнений, целью которого является усиление мышц пресса и подготовка мышц к тренировочному этапу. В комплекс входят специальные физические упражнения с добавлением медитативно-образной работы во время выполнения упражнений. Комплекс упражнений выполняется все дни кроме третьего дня данного этапа.

3. Тренирующий. Задачи – сформировать нормативный статус мышц и осанки.

Длительность этапа 13 дней, во время которых проводится:

3.1. методом акупрессуры проводятся воздействия на первый и заключительный дни третьего этапа, целью которой является распределение нагрузки в соматических мышцах и формирование изменённого стереотипного статуса в мышцах;

3.2. выполняется комплекс упражнений, целью которого является наработка нового стереотипного статуса в соматических мышцах и формирование осанки. В комплекс входят специальные физические упражнения с добавлением медитативно-образной работы во время выполнения упражнений. Комплекс упражнений выполняется все дни кроме второго дня данного этапа.

После статистической обработки материала мы получили достоверное улучшение показателей в основной группе по отношению к контрольной, что отражено на диаграмме 1.



Диаграмма 1 - Динамика показателей гониометрии у мужчин с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника

Аналогичные результаты получены по данным миотонометрии, которые отражены в диаграмме 2.

В заключении можно отметить, что сочетание метода акупрессуры с комплексом специальных физических упражнений способствуют снятию болевого синдрома на третий день от начала физической реабилитации, существенно улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата людей среднего возраста с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

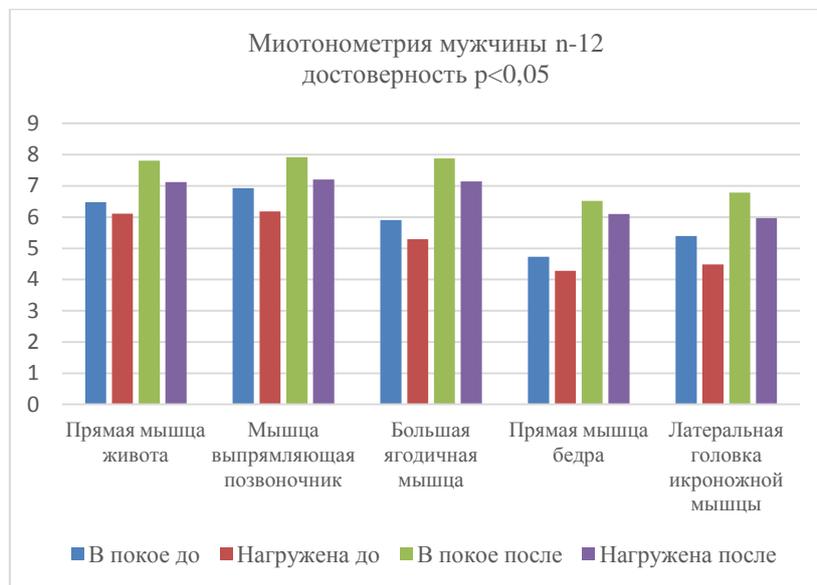


Диаграмма 2 - Динамика показателей миотонометрии у мужчин с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника

Список литературы

1. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональных систем / П.К. Анохин. - М. : Наука, 1978. - 400 с.
2. Веселовский, В.П. Клиническая классификация вертебрoneврологических синдромов / В.Н. Кожевников, А.П. Ладыгин, О.С. Кочергина // Неврологический вестник. - 1995. - Т. XXVII. - Вып. 3-4. - С.45-50.
3. Кожевников, В.Н. Психологические и психофизические особенности больных остеохондрозом позвоночника с латерализацией болевого синдрома / В.Н. Кожевников, Г.В. Залевский, К.С. Карташова // Сибирский психологический журнал. – 2008. - №28.- С. 64-68.
4. Шулев, Ю.А. Хирургические аспекты комплексной реабилитации больных с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями пояснично-крестцового отдела позвоночника / Ю.А. Шулев, А.К. Дудаев, А.В. Теремшонок // Медицинская реабилитация больных. - М.: - 2000. - № 1. - С. 97-101.
5. Gatchel, R.J. Quantification of lumbar function, VI: the use of psychological measures in guiding physical functional restoration / R.J. Gatchel, T.G. Mayer, P. Capra, P. Diamond, J. Barnett. - Spine. - 1986; 11: - P. 36-42.

PHYSICAL REHABILITATION OF MIDDLE-AGED PEOPLE SUFFERING FROM DEGENERATIVE DISC DISEASE OF SPINE LUMBOSACRAL SEGMENT

LAGOCKIS R., TSITSKISHVILI N.I., SHNAIDER N.A.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

The relevance of the chosen research topic is extremely important, because according to independent statistics, the number of people suffering from diseases of the musculoskeletal system and, in particular, degenerative disc disease, represents about 80% of all requests for assistance (V.P. Veselovsky, G.A. Ivanitchev, Y.A. Shulev, A.K. Dudayev, A.V. Teremshonok). About 50 % of them have signs of chronic emotional stress (O.G. Kogan, I.R. Schmidt, E.S. Zaslavsky, etc.), thus influencing the state of the whole organism (P. Anokhin), and psychoemotional status, calling it psychological problems (N.E. Walsh, D. Dumitru, R.J. Gatchel, T.G. Mayer, P. Capra, etc).

In view of the above mentioned, the aim of this study is to improve the process of physical rehabilitation of middle-aged people suffering from osteochondrosis of the spine lumbosacral segment. It was assumed that the combination of acupressure method with special exercises complex will contribute to the improvement of functional condition of spine, reduce pain and prolong the remission period among 35-50 year old people suffering from osteochondrosis of the spine lumbosacral segment. The technique of physical rehabilitation at an osteochondrosis is aimed at improving the physical, emotional and functional status of the person, as well as increasing the efficiency and improving the quality of life of the individual.

The step-by-step physical rehabilitation technique consists of acupressure and the complex of special physical exercises. Its features are:

- an individual approach,
- pain management,
- muscle jacket developing,
- conscious approach to muscular movements forming.

During the experiment positive results were obtained according to goniometry and myotonometry in the main group with reliability $P < 0.05$ compared with the control group, indicating the proposed method effectiveness.

Therefore, the combination of acupressure method with special physical exercises complex may be noted to contribute to pain syndrome relief on the third day of the physical rehabilitation beginning and improves significantly the musculoskeletal system functional state of middle-aged people with spine lumbosacral osteochondrosis.

CORRECTION OF MORPHOFUNCTIONAL STATE OF BASKETBALL AND VOLLEYBALL PLAYERS, AGED 17-20, AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION USING EXTERNAL COUNTERPULSATION TECHNIQUE

LYSOVA E. P., LYSOV P.K., SPASOVA V.S.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

High physical performance of athletes is the most essential condition for achieving sports results. An important component of medical-pedagogical control of the athletes' training is the identification of cardiovascular system condition and the elaboration of recommendations to enhance its activity.

External counterpulsation is one of the methods of mechanical circulatory support which is connected with the creation of additional pressure waves synchronized with heart rate in the arterial course. It has various effects of pneumomassage of the lower extremities, as well as a wide and unique range of impacts on the body.

Multifactorial nature of external counterpulsation's influence on hemodynamics indicates the expediency of the research and practical application of the external counterpulsation method in the field of sports medicine, and in particular, to prevent adverse influence of extreme physical activity on the human body.

Goals of the research:

1. to estimate the influence of the external counterpulsation on a morphofunctional state of 17-20-year-old volleyball and basketball players
2. to justify the technique of external counterpulsation for its correction.

12 basketball players of Moscow State Academy of Physical Education team and 12 volleyball players of Moscow University for the Humanities team, aged 17-20, having 1st category or Candidate Master of Sports qualifications, were examined.

Pedagogical, psychological, somatometric, clinical-physiological and mathematical-statistical methods of research were used to solve the study tasks.

As regards pedagogical and psychological methods, the analysis of scientific and methodical literature on the studied problem, pedagogical supervision and experiment, subjective assessment of the state of health, activity and mood according to the «State of health, Activity, Mood» test, identification of reactive and personal anxiety according to the Spielberg-Khanin test were applied during the research.

Physical measurements, skinfold thickness and body parts diameters, carpal and torso dynamometry were estimated using somatometric methods. Fatty, muscular and bone components of body weight were counted with Mateyk's formulas.

As regards clinical-physiological methods, heart rate, minute and stroke volumes of blood circulation, rate of pulse blood filling of the head, diastolic and dicrotic index were estimated using the external counterpulsation method.

The results of the research were processed by mathematical-statistical methods.

The research was carried out on the basis of the State Scientific Research Institute of Military Medicine of Moscow Region of Russia and anatomy department of Moscow State Academy of Physical Education. The research was conducted in three stages.

Somatometric characteristics of examined basketball and volleyball players, aged 17-20, at the stage of sports perfection had no significant intragroup and intergroup differences. Body weight averaged 84.2 kg for basketball players and 85.6 kg for volleyball players; body length – 193.1 cm and 192.0 cm, respectively. The fatty, muscular and bone components of body weight had also no significant differences. The obtained data were used to form experimental and control groups to carry out pedagogical experiment on justification of an external counterpulsation technique for correction of a morphofunctional state of athletes.

A pedagogical experiment was carried out to evaluate the effect of external counterpulsation on exercise tolerance. Before the beginning of the experiment, all athletes underwent a medical check-up.

Athletes were divided into an experimental and control groups of 10 basketball and volleyball players each.

In order to simulate conditions of the body, characterized by the depletion of its functional reserves, pronounced fatigue and hemodynamic changes, a test with submaximum physical activity (ascent and descent on a ladder to the total height of 125 m). Load test was performed twice at an interval of 1.5 hours.

In between the tests in the experimental group, an external counterpulsation session was being held for 60 minutes with compression in diastole phase using cardiopulsator. The magnitude of pressure was 300 mm Hg. In the control group, an external counterpulsation was not held.

After an external counterpulsation at all stages of the 2nd load test (after each of 5 sets), the experimental group had a significant decrease in the heart rate on 7.5; 9.8; 10.1; 10.8; 7.1 % , respectively, compared with the control group.

These positive dynamics of the heart rate were also followed by an improvement of the subjective evaluation of well-being on 0.9; 3.1; 10; 15.8; 14.5 % , respectively, in comparison with the control group.

The application of an external counterpulsation in the experimental group had a pronounced normalizing effect on the state of the central and cerebral hemodynamics. During the recovery period after the second load test, a decrease in the heart rate on 9.6 % was noted, the rate of stroke volume increased by 16 % , cardiac output - by 14 % , pulse blood filling of the head and diastolic index - by 25 % , diastolic index - by 24 % , compared with the control group.

Along with the positive dynamics of physiological indicators, subjective assessment of the state of health indices improved as well. According to the "State of health, activity, mood" and Spielberger-Khanin tests, state of health, activity and mood indices increased by 4.8; 4.4; 1.7 % respectively, while the reactive-situational anxiety decreased by 6.4 % after the 2nd load test.

Thus, as a result of the conducted research it was established that an external counterpulsation session, held 1.5 hours before the load test, significantly increases physical endurance of a body, resulting in a decrease in the heart rate at all stages of the test, as well as in the improvement of the subjective assessment of the state of health (short breath, heartbeat, perspiration, fatigue of legs, etc.). It also accelerates the recovery of the functional state of the human body after running tests with submaximum physical activity, and significantly eliminates undesirable hemodynamic reactions of the body associated with working hyperemia of the lower extremities.

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ МОНГОЛИИ

ГУНЦЭГМАА Л.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),

г. Москва, Россия

Монгольский Национальный Институт Физической Культуры

г. Улан-Батор, Монголия

Анотация. В статье рассмотрены результаты сравнительного анализа функциональных показателей юных спортсменов, которые показывают, что мальчики проживающие в юртах по данным признакам отстают от ровесников, проживающих в квартирах и общежитиях.

Ключевые слова: функциональные показатели, юные спортсмены, условие жизни.

Введение. Состояние здоровья спортсменов требует комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, особенностями образа жизни. Возрастные особенности растущего организма обуславливают повышенную чувствительность детей и подростков к экологическому неблагополучию, интеллектуальным и психологическим перегрузкам в процессе обучения, нарушениям режима питания и снижению двигательной активности [1, 2]. Необходимо изучать влияние различных факторов условия жизни на

функциональные показатели в раннем возрасте, которые являются интегративными показателями функционального состояния организма ребенка [2, 3, 4, 5].

Цель исследования: Изучение функциональных показателей юных спортсменов Монголии в связи с условием жизни.

Материалы и методы исследования. Проанализированы функциональные показатели между 5426 спортсменами (8-17 лет), в сопоставлении по группам места проживания в различных условиях (в квартире – 1345, в юрте – 2291 и в общежитии - 1285 обследованных). Всего измерены шесть функциональных показателей: при измерении АД и ЧСС в покое использовали электронный тонометр германской фирмы «MBO Digimed 16», при измерении Пиковой объемной скорости выдоха (ПОС_{выдоха}) применяли портативный пикфлоуметр «Spiro metrics» американской фирмы Medical equipment Co, динамометрии кистей рук измерено с помощью динамометра «ДК 50» и «ДК 100» № 54799 (Россия). Современные приборы показывают силу в деканьютонах (даН). Эта единица является аналогом килограмм [2]. Статистический анализ полученных результатов проводился с помощью статистического пакета «STATISTICA 8.0». Для дисперсионного анализа была использована процедура нормирования. Для оценки достоверности межгрупповых различий при определении функциональных показателей испытуемых от 8 до 17 лет, занимающихся и незанимающихся спортом, использовали метод однофакторного и многофакторного дисперсионного анализа (one-way ANOVA) [2].

Результаты и обсуждение

На рисунке 1 представлены результаты дисперсионного анализа «One – way ANOVA» нормированных функциональных показателей, в которых чётко выражены достоверное различие ($p < 0,05$) между юными спортсменами различных групп места проживания (Рисунок 1). Рассмотрим подробно каждый функциональный показатель юных спортсменов в сопоставлении по группам места проживания. Для того чтобы выяснить достоверность различие показателей функциональной подготовки между мальчиков разных групп места проживания проведено дисперсионный анализ «Scheffe Test» – (One – way ANOVA) – по нормированным значением данных показателей юных спортсменов (таблица 1, рисунок 1).

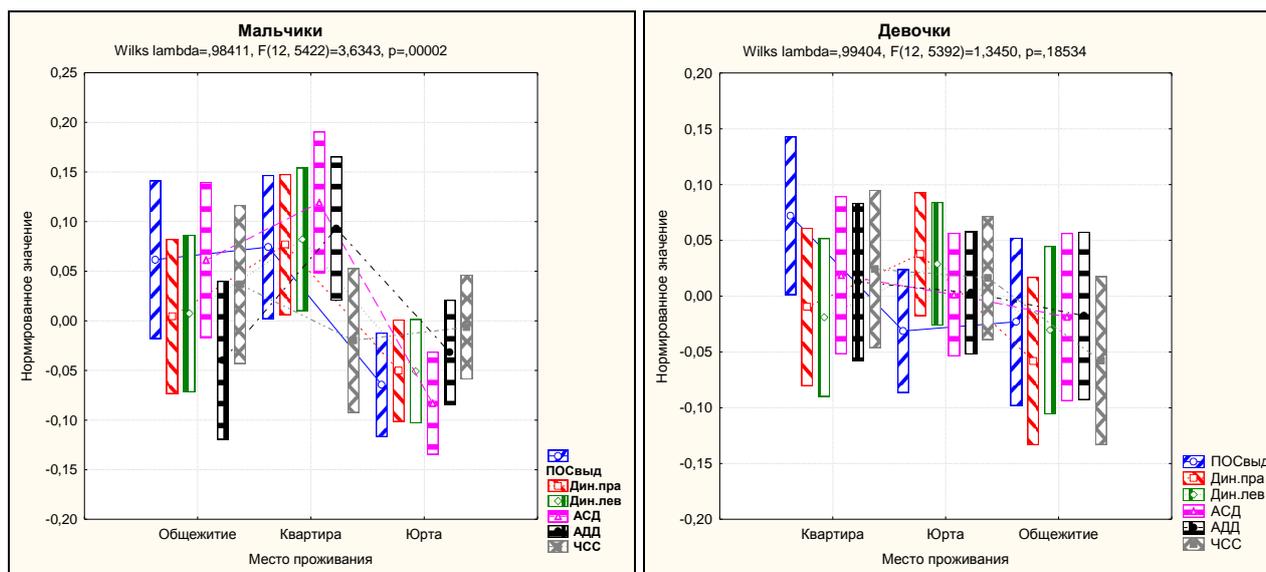


Рисунок 1 - Результаты дисперсионного анализа нормированных функциональных показателей юных спортсменов по группам места проживания

52 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

По результатам дисперсионного анализа (таблица 1, рисунок 1) нормированных значений, мальчики, проживающие в юртах достоверно ($p < 0,05$) отличаются наименьшими значениями по всем функциональным показателям от мальчиков, проживающие в общежитии и квартирах, кроме ЧСС, а между мальчиками проживающими в общежитии и квартирах не обнаружено достоверных различий по данному признаку, при чём показатели вариабельности у них выше, чем сверстников, проживающих в юртах. Исследование Ш. Уранчимэга показало, что более интенсивным физическим развитием характеризовались дети, проживающие в комфортных квартирах города, по сравнению с ровесниками, живущими на его окраинах - в юртах [6].

Таблица 1 - Результаты дисперсионного анализа “Scheffe Test” – (One – way ANOVA) по нормированным функциональным показателям юных спортсменов Монголии по группам места проживания

Показатель	Место проживания	Мальчики			Девочки		
		Общежитие {1}	Квартира {2}	Юрта {3}	Общежитие {1}	Квартира {2}	Юрта {3}
ПОС выдоха	Общежитие {1}		0.956	0.042		0.079	0.191
	Квартира {2}	0.956		0.010	0.079		0.988
	Юрта {3}	0.042	0.010		0.191	0.988	
Сила сжатия правой кисти	Общежитие {1}		0.404	0.519		0.587	0.645
	Квартира {2}	0.404		0.018	0.587		0.128
	Юрта {3}	0.519	0.018		0.645	0.128	
Сила сжатия левой кисти	Общежитие {1}		0.392	0.485		0.578	0.969
	Квартира {2}	0.392		0.014	0.578		0.439
	Юрта {3}	0.485	0.014		0.969	0.439	
АСД	Общежитие {1}		0.564	0.011		0.931	0.720
	Квартира {2}	0.564		0.000	0.931		0.868
	Юрта {3}	0.011	0.000		0.720	0.868	
АДД	Общежитие {1}		0.057	0.990		0.979	0.824
	Квартира {2}	0.057		0.025	0.979		0.887
	Юрта {3}	0.990	0.025		0.824	0.887	
ЧСС	Общежитие {1}		0.574	0.660		0.984	0.297
	Квартира {2}	0.574		0.958	0.984		0.299
	Юрта {3}	0.660	0.958		0.297	0.299	

Между группами девочек проживающих в различных условиях по функциональным показателям по дисперсионному анализу не выявлено достоверно значимых различий, хотя показатели девочек, проживающих в юртах силы сжатия кистей обеих рук отмечены чуть выше от ровесниц, проживающих в квартирах и общежитиях (таблица 1, рисунок 1), что показывает более адаптационные особенности функциональных признаков девочек к разным факторам окружающей среды.

Выводы

Отмечено, что разные условия жизни оказывают более существенное влияние на функциональные показатели мальчиков, чем девочек. Более интенсивным функциональным развитием характеризовались дети, проживающие в комфортных квартирах и общежитиях, по сравнению с ровесниками, живущими в юртах.

Список литературы

1. Алтанцэцэг, Л. Педагогические основы диверсификации региональных программ по физическому воспитанию на основе сравнительного анализа результатов психофункционального развития и физической подготовленности школьников различных аймаков Монголии: дис...док. пед. наук: 13.00.04 / Алтанцэцэг Лхагвасурэн. – М., 2015. – 297 с.
2. Гундэгмаа, Л. Морфофункциональные особенности студенческой молодежи Монголии в зависимости от средовых и генетических факторов: Дис. ...канд. биол. наук. - М., 2009. – 193 с.
3. Отгон, Г. Монголын экологийн янз бүрийн бүсийн хүүхдийн бие бялдрын хөгжил ба физиологийн зарим үзүүлэлтүүд : автореф. дис... канд. мед. наук : 14.00.09 / Галсанжавын Отгон. – УБ. – 2014. – 219 с .
4. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников : монография / А.А. Пашин. — Пенза: ПГПУ, 2011. – 128 с.
5. Уранчимэг, Ш. Особенности физического развития детей Монголии в условиях урбанизации : автореф. дис... канд. биол. наук : 03.00.14 / Уранчимэг Шагдар. – Улан-Батор, 2000. – 27 с.

ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК НА СТАНОВЛЕНИЕ ПОЗИТИВНОЙ ЭГО-ИДЕНТИЧНОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ

МАЛЫШЕВА О.О., КЛИМАШИН И.А

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка. Россия

Ключевые слова: ценностные установки, эго-идентичность, слабовидящие подростки, гуманистическая психология, занятия танцами.

Аннотация: В статье, на основе работ представителей гуманистической психологии, представлена роль ценностных установок на формирование положительной эго – идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами. Анализируется роль танца в становлении позитивной эго-идентичности слабовидящих подростков. Подчеркивается привлекательность танца как способа эстетического самовыражения и коммуникации, что особенно

54 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

важно для слабовидящих детей. В проведенном исследовании приняли участие 26 испытуемых от 12 до 15 лет, учащихся школы-интерната для слабовидящих 4 вида п. Малаховка, Московской области. Было предложено написать сочинение на тему: «Почему я танцую?». В ходе проведения исследования было выявлено, что на становление позитивной эго-идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами влияют такие ценностные установки как: возможность самовыражения и переживание положительных эмоций; стремление быть как обычные люди, общественное признание; пробная идентификация (поиск себя, самоопределение) и т.д.

Введение. Глобальные процессы модернизации затронувшие все сферы жизни в нашей стране, в том числе и образование, сопровождаются ценностными трансформациями противоречивой направленности. Педагоги отмечают тенденцию ослабления традиционных духовно-нравственных ценностей у детей при возрастании значимости утилитаризма и прагматизма. В этих условиях актуализируется проблема социальной идентификации подрастающего поколения, становления позитивно направленной эго-идентичности.

Противоречия социально-психологической идентификации подростков особенно выражены у детей с нарушениями зрения. Зрительная недостаточность затрудняет взаимодействие человека с миром. Ограничения в получении информации, сложности коммуникации приводят к заниженной самооценке, замкнутости, тревожности, неуверенности в себе и даже – агрессивности. Вместе с тем, у данной категории подростков отчетливо выражена потребность в социальной адаптации и идентификации. Они настойчиво стремятся войти в мир обычных, нормально видящих людей, самореализоваться и самоутвердиться в нём. Психологическая установка на становление эго-идентичности в значительной степени уже задана самой жизненной ситуацией таких детей. Через активность подростка формируется его ценностное отношение к миру. Это отношение смыслополагания, личностной значимости для субъекта объектов и явлений действительности. Для слабовидящих подростков таким видом активности может стать танцевальная деятельность.

Будучи формой эстетического отношения к действительности, танец как вид искусства изначально обладает эстетической ценностью, удовлетворяет эстетические потребности человека в красоте. С другой стороны, он привлекателен для молодых как способ эстетического самовыражения и коммуникации, что для слабовидящих особенно важно.

Цель работы. Выявить ценностные установки, влияющие на становление позитивно направленной эго-идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами.

Задачи работы. 1) Провести анализ теоретической базы понятия эго-идентичность. 2) Определить градацию ценностных установок, влияющих на процесс становления позитивной эго-идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, адекватных природе изучаемого явления, который включал: теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования; психолого-педагогическое наблюдение; сравнительный анализ; опрос; беседа. Испытуемым было предложено написать сочинение на тему: «Почему я танцую?».

В исследовании приняли участие В проведенном исследовании приняли участие 26 испытуемых от 12 до 15 лет, учащихся школы-интерната для слабовидящих 4 вида п. Малаховка, Московской области. Эксперимент проводился в феврале 2016 г.

Результаты исследования и их обсуждение

В начале нами было проанализирована теоретическая база понятия эго-идентичность. Выяснилось, что эго-идентичность и социальная идентификация не являются тождественными. Американский психолог, представитель гуманистической психологии Э. Эриксон определял эго - идентичность как внутреннее постоянство и тождественность индивидуума самому себе, твердо усвоенный и принимаемый образ себя во всем многообразии отношений к миру. Идентификация есть процесс становления эго-идентичности. Он продолжается в течение всей жизни человека и происходит неодинаково на разных возрастных стадиях.

Было выяснено, что особое место в стадийном развитии процесса социально - психологической идентификации занимает сложный и дисгармоничный подростковый возраст. Именно подросток предстает как первая целостная форма идентичности, существенно влияющая на последующее развитие личности, хотя и не предопределяющая его.

При рассмотрении проблемы танцевальной деятельности определено, что в танцевальной деятельности на первый план выходит эмотивный компонент структуры ценностных установок, так как эстетическое отношение к миру предполагает в первую очередь переживание гармонии, наслаждение красотой.

Это подтвердили данные проведенного нами исследования. Слабовидящим подросткам было предложено написать сочинение на тему: «Почему я танцую?». Всего в опросе приняло 26 учащихся. Данная методика была предложена Э. Эриксоном и разработана в работах ряда современных психологов (в частности В.С. Мухиной) как эффективный проекционный метод исследования личности подростка.

Анализ сочинений выявил положительную оценку детьми танцевальной деятельности. Ученица А. пишет: «Танцы для меня - это самовыражение. Через танцы я выражаю свои эмоции». В другом ответе читаем: «Для меня занятия танцами стали тем необходимым толчком в нужном направлении, которого мне так не хватало. Во время занятий я забываю обо всех проблемах, сосредотачиваюсь на движениях и эмоциях, которые хотела бы подарить зрителю. Мне совершенно не мешает моё плохое зрение, я чувствую себя красивой и свободной».

Танец несколько уравнивает негативные стороны эго - идентичности подростков, особенно слабовидящих, их внутреннюю дисгармоничность, открывает им идеал красоты гармонии не только внешней, но и собственного внутреннего мира, гармонии с самим собой. По Э. Эриксону, верность идеалам является характерной чертой становления идентичности подросткового возраста. В сочинении ученицы К. читаем: «Однажды на занятии нам рассказали про балет «Лебединое озеро». Я много и раньше слышала о нем, но после занятия решила его посмотреть. Я была восхищена легкостью балерин, их нежностью и хрупкостью. И я поняла, что хочу стать хоть чуть-чуть похожей на них». Школьница А. пишет «...мне нравится заниматься танцами. На занятиях мы узнаём много нового. Изучаем не только различные танцевальные направления, но и знакомимся с историей народов, слушаем красивую музыку. Это очень интересно и увлекательно». Здесь прослеживается когнитивное влияние занятий танцами на формирование положительной направленности идентификации подростков с ограничениями зрения.

Занятия танцами содержат в себе значительный потенциал формирования нравственных установок, ориентированных на способность различения добра и зла, уважительное отношение к окружающим, утверждение человеческого достоинства. Это становится возможным благодаря широким коммуникативным возможностям танца. В танцевальной деятельности подростки примеряют на себе различные социальные роли. Так, например, мальчик-танцор может примерить на себя роль влюбленного Ромео, Дон-Жуана, тореадора... и т.д.

56 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Каждый новый образ танцор пропускает через свой внутренний мир, примеряет новую роль и наделяет её своим собственным смыслом. «Мне интересно танцевать, потому что каждый танец это как новое путешествие. В одном танце я могу быть гордой королевой, а в другом превратиться в жар-птицу» - пишет ученица. «В процессе занятий танцами задаётся установка на уважительные отношения между юношами и девушками, формируется чувство ответственности. Этическая сторона танца прослеживается в сочинении молодого человека: «...на занятиях у нас часто не хватает партнеров, но мне это даже нравится. Тренер дает нам возможность потанцевать с разными партнерами, и я стал замечать, что к каждой девушке нужен свой подход. И конечно я стал чувствовать свою ответственность за пару. Тренер говорит, что раз партнер ведет – значит, он главный, и на партнере лежит большая ответственность. Мне это нравится». Аналогичная мысль - в сочинении девушки: «Мне нравится танцевать, особенно я люблю танцевать парные танцы. У меня очень хороший партнер. Тренер нам много рассказывает о том, как себя нужно вести в паре и это мне очень помогает и на занятиях и в жизни. Я стала более открытой и уверенной в себе». Именно этическую способность Эрикссон рассматривал как истинный критерий идентичности. В ходе проведенного анализа полученных результатов нами был сформирован градационный лист ценностных характеристик личности, позитивно влияющих на формирование эго-идентичности слабовидящих подростков. Эти данные были представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка слабовидящими подростками собственных ценностных характеристик личности, формирующихся в процессе занятий танцами

№	Личностные характеристики	Ко-во человек
1.	Самовыражение и переживание положительных эмоций	22
2.	Стремление быть как обычные люди, общественное признание	20
3.	Пробная идентификация (поиск себя, самоопределение)	19
4.	Чувство красоты, гармонии, грации	13
5.	Самоуважение достоинство признание уверенность в себе	11
6.	Коммуникативность, открытость, общительность	9
7.	Переживание чувства прекрасного, возвышенного, духовного	8
8.	Уважительное отношение к окружающим	7
9.	Переживание гармонии телесного и духовного,	6
10.	Ответственность, надежность, чувство долга	5
11.	Нравственные качества (честность достоинство)	4
12.	Эмпатия, толерантность, взаимоуважение, чуткость	3
13.	Образованность (широта знаний общая высокая культура)	3
14.	Знания и представления о добре и зле	2

Выводы

В результате проведенного эксперимента, на основе анализа сочинений, с последующей беседой с каждым испытуемым было подтверждено, что в процессе занятий танцами у слабовидящих подростков возникают значимые ценностные характеристики, положительно влияющие на становление эго-идентичности. В процессе исследования выяснилось, что хотя наиболее значимыми является личностные ценностные характеристики, не менее важными являются ценностные характеристики социального характера. К наиболее значимым можно отнести: самовыражение и переживание положительных эмоций; стремление быть как обычные люди, общественное признание; пробная идентификация (поиск себя, самоопределение); чувство красоты, гармонии, грации; самоуважение достоинство признание уверенность в себе. Хотя перед проведением исследования мы выдвигали гипотезу о том, что наиболее важным для слабовидящих подростков является возможность социальной адаптации и идентификации, в приоритете оказалось возможность самовыражения. Что не отрицает значимости социальных ценностных установок (она оказалась на втором месте). Конечно, данное исследование не исчерпывает проблематику влияния ценностных установок на становление позитивной эго-идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами, однако может послужить базой к дальнейшим подобным исследованиям. Практическую значимость данного исследования мы видим в возможности использования его результатов педагогами и хореографами занимающихся с данной категорией подростков.

Список литературы

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – 5 – изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2006. - 363 с.
2. Белинская, Е. П. Социальная психология личности: Учебное пособие для вузов / Е. П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая - Изд – во: Аспект Пресс. - 2001. – 301с.
3. Климашин, И.А. Пути адаптации передовых международных технологий оздоровления школьников имеющих ограничения по зрению / И.А. Климашин, А.О. Корнеев // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания медико-биологических дисциплин при подготовке специалистов в вузах физической культуры в условиях модернизации высшего профессионального образования. Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции – МГАФК. Малаховка, 2014. - С. 127-133.
4. Коган, Б. М. Личностные характеристики слабовидящих подростков / Б.М. Коган, А.В. Яковлева // Специальное Образование: Научно-Методический Журнал /ФГБОУ ВПО Урал.гос. пед. Ун-т.; Ин-т спец. Образования. – Екатеринбург, 2012. - № 2. - С. 67-72.
5. Корнилова, И. Г. Роль зрительного дефекта в формировании самоотношения подростков / И.Г. корнилова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - № 6. - Т. 3. - 2003. - С. 68 -74.
6. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ.ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ИНСТРУКЦИЙ ТРЕНЕРА СПОРТСМЕНАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

НИКИТИН А.Ю., БУТОРИН В.В.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация: В данной статье раскрывается проблема, связанная с поиском причин не адекватного понимания инструкции тренера спортсменом. Рассматривается специфика восприятия спортсменами, занимающихся единоборствами. Устанавливаются взаимосвязи между ведущим типом модальности восприятия спортсменов, тренера и чёткостью понимания и выполнения инструкций тренера.

Ключевые слова: Восприятие как психический процесс, модальность восприятия, аудиальная модальность, визуальная модальность, кинестетическая модальность, двигательные ощущения, двигательное действие, единоборства, инструкции тренера.

Ведение: В тренировочном процессе одной из основных проблем перед тренером является формулирование словесных инструкций таким образом, чтобы спортсмены адекватно воспринимали и выполняли их в полном объёме, так как задумано тренером. Одной из причин может лежать в коммуникативной плоскости. Например, тренер, формулируя словесную инструкцию, может использовать сложные для понимания спортсменом понятия, термины и т.д. В данном случае спортсмены не могут понять смысл инструкций. Другой причиной может служить разность ведущих модальностей восприятий тренера и спортсмена. Установлено, что человек в зависимости от ведущей модальности использует предикаты-слова, определенным образом кодифицируя информацию. Так, например, для людей с ведущей модальностью аудиалов характерно слуховое восприятие. Для визуалов важны зрительные образы. Кинестетикам – тактильное восприятие [2].

Обратимся к характеристике основных понятий рассматриваемых в нашей статье.

Восприятие (англ. *perception*).

Сложный психофизиологический процесс формирования перцептивного образа (употребляются также термины «перцепция», «перцептивный процесс»). Иногда термином восприятие обозначается система действий, направленных на ознакомление с предметом, воздействующим на органы чувств [1]. Ведущая модальность – форма отражения раздражителя в определенной сенсорной системе (зрительной, слуховой, тактильной).

В зависимости от того, какой из анализаторов ведущий выделяют следующие ведущие модальности участвующие в восприятии объектов. Визуальный тип модальности восприятия. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видел этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметил прекрасную особенность». Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Кинестетический тип модальности. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Аудиальный тип модальности. «Не понимаю, что мне говоришь», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» – вот характерные высказывания для людей

этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты. [3. стр. 166]

Гипотеза исследования: мы предлагаем, что различие ведущих модальностей восприятия у спортсменов и тренера является причиной неадекватного понимания инструкций спортсменами.

Соответственно задачами исследования являются:

1. Определить ведущую модальность тренера и спортсменов;
2. Выявить зависимость понимания инструкций от ведущей модальности.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Опрос
3. Беседа
4. Методика определения ведущей перцептивной модальности автор С. Ефремцева

[3. стр. 166]

5. Метод математической статистики

Организация и проведение исследования:

С целью проверки гипотезы была сформирована выборка из 29 человек занимающихся Карате-До в возрасте от 12-14 лет, средний стаж занятий у спортсменов 6,5 лет.

На начальном этапе с помощью методики определения ведущей перцептивной модальности определён ведущий тип модальности у спортсменов и тренера. Далее в ходе опроса тренера было установлено субъективное мнение о качестве выполнения данных им словесных инструкций спортсменам.

С помощью корреляционного анализа определена взаимосвязи между следующими переменными: стаж, тип ведущей модальности, инструкции.

Результаты и обсуждение

И так из 29 спортсменов участвующих в эксперименте выявлено следующее соотношение ведущих типов модальности: аудиалы – 24 % , кинестетики – 48 % , визуалы – 27 % Стоит обратить внимание, что тренер по типу ведущей модальности - кинестетик.

Основываясь на субъективной оценке тренера, были установлены спортсмены с которыми, по его мнению, возникали сложности в понимании инструкций. Выявлено следующее соотношение: среди спортсменов ведущим типом модальности кинестетики из 14 чел., хорошо понимают инструкции по мнению тренера - 11 человек, сложности в понимании инструкций возникли у 3 чел. Соответственно соотношение среди аудиалов: из 7 чел., хорошо понимают инструкции 4 чел. сложности возникли с выполнением инструкций у 3 спортсменов. Среди визуалов из 8 чел., хорошо понимают инструкции 5 человек, сложности с выполнением инструкций у 3 чел.

Корреляция Спирмена

Модальность – Инструкции тренера на уровне $r = 0,576$; $p < 0,05$

Стаж – Инструкции тренера на уровне $r = 0,826$; $p < 0,001$

Имеется положительная корреляционная взаимосвязь между модальностью спортсмен-тренер и чёткостью выполнения инструкций на уровне значимости $p < 0,05$, а так же корреляция между выполнением инструкции и стажем спортсмена на уровне значимости $p < 0,001$.

Выводы исследования

1. В ходе анализа полученных данных было выявлено, что большинство спортсменов занимающихся Карате-До ведущей модальностью имеют кинестетический тип модальности восприятия. Преобладание спортсменов с кинестетическим типом модальности является особенностью единоборцев.

2. Спортсмены, модальность которых совпадает с модальностью тренера, в большинстве случаев адекватно понимают словесную инструкцию тренера, быстро формируется правильный двигательный навык, нежели у спортсменов с другим ведущим типом модальности восприятия.

3. Спортсмены, модальность которых расходится с модальностью тренера, чаще двигательное действие выполняют неправильно по сравнению спортсменами которых ведущий тип модальности - кинестетический.

Список литературы

1. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: 2003. - 672 с.

2. Никитин, А.Ю. Проблемы восприятия во взаимодействии тренер-спортсмен (постановка проблемы) / А.Ю. Никитин, В.В. Буторин // Материалы VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием (30-31 октября 2013 г.) и Научно-практической конференции преподавателей, студентов и аспирантов (1-2 ноября 2013 г.). – МГАФК, 2013. - С. 202-210

3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В.В. Козлов В.В, Мануйлов Г.М. М.: ИИП, 2009.

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У ПЛОВЦОВ СПРИНТЕРОВ
И СТАЙЕРОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

ОВЧИННИКОВ Р.В., НАТАРОВА О.В.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация: В статье, на основе работ по психологии восприятия времени были выделены факторы, оказывающие влияние на восприятие времени, представлен анализ физиологических и психологических характеристик спортсменов спринтеров и стайеров. Во время тренировочного и соревновательного процесса пловцы в полной мере не могут полагаться на кинестетические и слуховые ощущения, также имеются качественные различия в организации тренировочного процесса у спринтеров и стайеров. Указанные факторы оказывают влияние на субъективное восприятие времени спортсменами. Результаты исследования свидетельствуют о том, что у пловцов спринтеров юношеского возраста присутствует склонность к ускорению субъективной оценки времени, а у стайеров – замедлению.

Ключевые слова: восприятие времени, плавание, юношеский возраст, спринтеры, стайеры.

Введение. Большой психологический словарь под ред. Мещрякова Б.Г., Зинченко В.П. определяет восприятие времени как «отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности» [4].

Специального, самостоятельного анализатора времени нет. В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет физиологическую основу этого вида восприятия. Определенное состояние нервных клеток становится сигналом времени, на основе которого у человека и у животных вырабатываются условные рефлексы на время. С.Л. Рубинштейн обратил внимание на то, что в отличие от животных, ориентирующихся во времени на основе только рефлекторной деятельности, у человека процесс восприятия времени является достаточно сложным.

Отечественными и зарубежными исследователями были описаны факторы, влияющие на восприятие времени. С.Л. Рубинштейн в своих работах приводит следующие данные:

1. Имеется связь восприятия времени с ритмичностью основных процессов органической жизни — пульса, дыхания и т. д. Так, у больных с анестезией внутренних органов оказывается утраченной или очень сниженной непосредственная оценка времени.

2. Содержание, которое заполняет время и расчленяет его. Закон заполненного временного отрезка: «чем более заполненным и, значит, расчленённым на маленькие интервалы является отрезок времени, тем более длительным он представляется». Для переживания настоящего имеет место обратное положение. «Если прошедшее время в воспоминании кажется нам тем более длительным, чем оно было богаче событиями, и тем короче, чем более оно было пустым, то в отношении текущего времени наоборот: чем оно беднее событиями и чем однообразнее его течение, тем более длительным, «тягучим» оно является в переживании; чем богаче и содержательнее его заполнение, тем незаметнее оно протекает, тем меньше кажется его длительность» [6].

3. Наличие эмоционально окрашенных переживаний. Закон эмоционально детерминированной оценки времени: время, заполненное событиями с положительным эмоциональным знаком, имеет тенденцию сокращаться в переживании, а заполненное событиями с отрицательным эмоциональным знаком в переживании удлиняется [1].

Эксперименты показывают, что фокусировка внимания сильно влияет на восприятие длительности времени. Глубокая включенность в какую-либо деятельность сокращает воспринимаемое время [2].

Имеются возрастные различия в восприятии времени: к 6-7 годам дети могут достаточно точно отмеривать короткие временные интервалы, но переоценивают их словесно в несколько десятков раз. В полной мере способность к относительно адекватной оценке времени формируется к 15-16 годам.

На субъективной оценке времени сказываются и индивидуальные различия. В опытах Х. Эренвальда одни испытуемые обнаруживали очень стойкую тенденцию недооценивать, а другие — переоценивать время. При этом ошибки в оценке времени оказались довольно значительными. На основе своих исследований, Х. Эренвальд выделил 2 типа восприятия времени - брадихронический и тахихронический. Первый обнаруживает более или менее стойкую тенденцию к ускорению, переоценивает длительность временных интервалов; второй — к замедлению, к запаздыванию, недооценке временных интервалов [1].

В восприятии времени участвуют различные анализаторы, наиболее точную дифференцировку промежутков времени дают кинестетические и слуховые ощущения. Движения характеризуются ярко выраженной растянутостью, дробностью, они дают отчетливое впечатление определенной быстроты и последовательности, что особенно важно с точки зрения восприятия временных промежутков.

62 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Спецификой плавания, как вида спорта является то, что пловцы во время тренировочного и соревновательного процессов в полной мере не могут полагаться на слуховые ощущения, а движения, совершаемые ими, являются однообразными и цикличными. В тоже время, адекватное чувство времени, наряду с физической и психологической подготовленностью спортсмена – залог успешности спортсмена.

Еще одним фактором, оказывающим влияние на восприятие времени у пловцов, на наш взгляд, является то, что в подростковом возрасте тренером спортсмен может быть отнесен к группе спринтеров или стайеров, и процесс тренировки начинает различаться.

Тренировочная деятельность спринтера в основном направлена на развитие качеств, помогающих показать наилучший результат на коротких дистанциях (быстрота, сила и т.д.). Поэтому процесс тренировки этих спортсменов становится более активным и разнообразным. Стайер развивает навыки, необходимые на длинных дистанциях (скоростная выносливость, умение распределять силы и нагрузку и т.д.), применяя метод равномерной тренировки, что проявляется в ее монотонности и однообразии.

Как правило, для оценки потенциала спортсмена проводится ряд физиологических тестов, таких как забор крови, исследование мышечных волокон и т.д. Это связано с комплексом физиологических особенностей, определяющих его эффективность в ситуациях, предусматривающих быструю, мощную, но кратковременную, или продолжительную и требующую выносливости нагрузку. К таким особенностям относятся преобладающие типы мышечных волокон (красные медленные ST волокна / белые быстрые FT волокна), особенности энергетического обмена, строение тела и т.д. [5].

Наличие данных особенностей обусловлено генетическими предрасположенностями человеческого тела к определенным видам деятельности. В. П. Казначеев рассматривал спринтеров и стайеров с точки зрения стратегии адаптации организма к окружающим условиям. С биологической точки зрения «спринтер» - индивид, быстро приспосабливающийся и хорошо выдерживающий воздействие кратковременных и сильных нагрузок, но неспособный противостоять длительно действующим слабым раздражителям. Организм спринтера способен осуществлять мощные физиологические реакции с высокой степенью надежности в ответ на действие значительных, но кратковременных факторов внешней среды. Высокий уровень выносливости физиологических реакций может поддерживать краткий срок. Стайер - хорошо приспосабливается к длительно действующим нагрузкам меньшей интенсивности. То есть после относительно кратковременной перестройки его организм способен выдерживать продолжительно равномерное воздействие факторов внешней среды в неадекватных условиях. Лица типа "стайер" обладают большей пластичностью адаптивных механизмов, но на фоне их меньшего функционального резерва. Третий тип «микст» - способен сочетать в своих реакциях на внешние раздражители не всегда дополняющие друг друга черты реакций индивида, присущих первому и второму видам реагирования [7]. Однако принадлежность человека к тому или иному функциональному типу конституционного реагирования связана не только с особенностями его физического развития, но и многими специфическими чертами функционирования, в частности обменом веществ, адаптационными свойствами организма, предрасположенностью к определенным заболеваниям, а также некоторыми особенностями протекания психических процессов и т.д. Ряд отечественных и зарубежных исследований показал, что существуют некоторые специфические тенденции в психике спринтера и стайера, помогающие так или иначе адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Нервная система спринтера способна к быстрому возбуждению, мобилизации физических и интеллектуальных ресурсов для выполнения работы. При этом она слабая по торможению. Им свойственна некоторая степень неустойчивости эмоциональной сферы.

Стайер, как правило, более интравертивен, замкнут, социально пассивен, старателен, часто страдает заниженной самооценкой. Принцип адаптации у стайеров – вхождение в ситуацию.

Однако следует отметить, что не существует «чистых» стайеров и «чистых» спринтеров, как не существует и строгого соответствия между типом телосложения и психологическими особенностями личности. Многие факторы, такие как условия жизни, тренированность или ее отсутствие, традиции и социально-групповые установки сильно влияют на жизнедеятельность человека во всех его проявлениях.

Согласно данным, В.П. Казначеева, большая доля (~45 %) людей не являются ярко выраженными спринтерами или стайерами по физическим показателям (преобладание собственного типа мышечных волокон, особенности энергетического обмена и т.д.). Следовательно, учет психических особенностей, характерных для определенного функционального типа конституционного реагирования, может помочь оптимизировать процесс профотбора и повысить эффективность тренировочного процесса, сделать его максимально комфортным для тренера и спортсмена.

Все вышеизложенное определило наш интерес к изучению особенностей восприятия времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста.

Гипотеза исследования: ввиду особенностей протекания физиологических и психических процессов, а также различий в организации тренировочного процесса, у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста субъективная оценка времени будет различной.

Цель исследования: выявление особенностей восприятия времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста.

Задачи исследования. В ходе исследования решились следующие задачи: 1) провести теоретический анализ: факторов, влияющих на восприятие времени и физиологических и психологических особенностей спринтеров и стайеров, 2) провести исследование восприятия времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста.

Объект исследования:

Восприятие времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста.

Предмет исследования:

Субъективная оценка времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста.

В исследовании применялись тесты:

1. *Индивидуальная минута.*

2. *Словесная оценка предъявляемых коротких интервалов времени.*

3. *Отмеривание заданного интервала времени.*

4. *Воспроизведение предъявленного интервала времени.*

5. *Тест Франкенхойзер.* Испытуемому предлагалось читать список случайных цифр так, чтобы за 1 с произнести одну цифру. Его внезапно останавливали и предлагали оценить, сколько прошло времени. Нами сравнивалось субъективное восприятие времени с объективно прошедшим, и дополнительно учитывалось количество реально происшедших событий: число прочитанных цифр.

В исследовании приняли участие 30 пловцов юношеского возраста (15 спринтеров и 15 стайеров), имеющих 2 взрослый разряд и выше, соотношение юношей и девушек было примерно одинаковым.

Результаты исследования

1. Результаты теста “Индивидуальная минута” показывают, что длительность индивидуальной минуты у спринтеров имеет тенденцию быть несколько короче реальной (ас-

64 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

трономической), у стайеров - длиннее.

Индивидуальная минута		
Спринтеры	С ведением счета	Без ведения счета времени
Средняя ошибка при отмеривании интервала	-4,7 сек	-7 сек
Стайеры		
Средняя ошибка при отмеривании интервала	+12,5 сек	+7,8 сек

2. Значения субъективной продолжительности интервалов при их словесной оценке у спринтеров были выше реальных, у стайеров - ниже.

Словесная оценка предъявляемых коротких интервалов времени.				
Спринтеры	С ведением счета (7 секунд)	Без ведения счета времени (7 секунд)	С ведением счета (15 секунд)	Без ведения счета времени (15 секунд)
Средняя ошибка при оценке	+1,2 сек	+1 сек	+0,9 сек	+1,8 сек
Стайеры				
Средняя ошибка при оценке	-0,2 сек	-1,2 сек	-2 сек	-1,2 сек

3. Спринтеры имели тенденцию отмерять меньший интервал времени, чем тот, что был им предъявлен, стайеры - больший.

Отмеривание заданного интервала времени				
Спринтеры	С ведением счета (10 секунд)	Без ведения счета времени (10 секунд)	С ведением счета (20 секунд)	Без ведения счета времени (20 секунд)
Средняя ошибка	-0,7 сек	-0,6 сек	-0,8 сек	-1,3 сек
Стайеры				
Средняя ошибка	+2,1 сек	+0,6 сек	+5 сек	+2,8 сек

4. У спринтеров воспроизведенные интервалы времени имели тенденцию быть короче предъявленных, у стайеров - длиннее.

Воспроизведение предъявленного интервала времени				
Спринтеры	С ведением счета (12 секунд)	Без ведения счета времени (12 секунд)	С ведением счета (15 секунд)	Без ведения счета времени (15 секунд)
Средняя ошибка	-0,6 сек	-0,2 сек	-0,3 сек	-1,4 сек
Стайеры				
Средняя ошибка	+0,5 сек	+0,6 сек	+0,5 сек	+1 сек

5. Субъективная оценка прошедшего времени у испытуемых спринтеров в тесте Франкенхойзер была меньше реально прошедшей, количество прочитанных цифр также было меньше, чем количество прошедших секунд. Стайеры имели тенденцию переоценивать прошедшее время, количество цифр было больше количества реально прошедших секунд.

Тест Франкенхойзер		
Спринтеры	Количество прочитанных цифр	Субъективная оценка времени
Средняя ошибка	+2,6 сек	+2 сек
Стайеры		
Средняя ошибка	-0,3 сек	-1 сек

Выводы

Не смотря на вариативность полученных результатов исследования, имеется тенденция, свидетельствующая том, что у пловцов спринтеров юношеского возраста присутствует склонность к ускорению субъективной оценки времени, а у стайеров - замедлению. Причины данного феномена не однозначны и требуют дальнейшего исследования. Мы предполагаем, что на восприятие времени могут влиять как характерные биологически заложенные особенности организма и психики, так и специфика тренировочного процесса испытуемых, повлиявшая на их субъективное восприятие времени.

Дальнейшим направлением исследования могло бы послужить лонгитюдное исследование восприятия времени у пловцов подросткового возраста (до разделения на спринтеров и стайеров) и юношеского возраста.

Список литературы

1. Воронков, Е.Г. Антропология: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 020201 "Биология") / Е.Г. Воронков. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 71 с.
2. Ермак, В.Д. Как научиться понимать людей / В.Д. Ермак. - М.: Астрель, 2003.
3. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 672 с.
4. Физиология человека под редакцией Р Шмидта и Г. Тевса 3-е издание М.: «МИР», 2004.
5. Нуркова, В.В. Общая психология. / В.В. Нуркова. - Москва.: Издательский центр "Академия", 2006. - Том 3.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Издательство: Питер, 2002.
7. Marshall, M.J. Time Perception and the Stroop task / M.J. Marshall, W.E. Wilsoncroft // Perceptual and Motor Skills. - 1989.

ОЦЕНКА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РЕКРЕАЦИОННЫМ ДАЙВИНГОМ ПРИ ПОМОЩИ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА POLAR

ОГОРОДНИКОВ М.А., АИКИН В.А., ПОДДУБНЫЙ С.К.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
г. Омск, Россия

Ключевые слова: рекреационный дайвинг, вегетативная нервная система, вариабельность сердечного ритма, дети 12 лет.

Аннотация. На сегодняшний день уже установлено, что погружение человека под воду с аквалангом вызывает брадикардию, обусловленную повышением тонуса вагуса. Однако исследования активности вегетативной нервной системы подростков во время автономного подводного плавания с дыхательным аппаратом (дайвинг) до настоящего времени не проводились. Целью настоящего исследования была оценка вегетативной нервной системы во время подводных погружений детей 12 лет с использованием метода вариабельности сердечного ритма. Во время дайвинга отмечено повышение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, первичное повышение и к концу дайвинга снижение общей мощности спектра. После дайвинга (во время восстановления) отмечен рост вагусной активности и наоборот, активность симпатической нервной системы снизилась.

Актуальность. Характеризуя изменения жизнедеятельности человека в условиях повышенного давления газовой и водной среды, необходимо учитывать следующие факторы: повышенное гидростатическое давление и давление дыхательных газов, низкая температура воды и дыхательной смеси, выраженное психо-эмоциональное напряжение. Известно, что погружение под воду с автономным дыхательным аппаратом (аквалангом) вызывает напряжение адаптационных механизмов организма дайвера. Экспериментальные исследования показали, что комплексное воздействие факторов водной среды при дайвинге вызывает адаптационно-приспособительные реакции сердечно-сосудистой системы, а также изменяет активность вегетативной нервной системы [1, 2, 3, 4].

В настоящее время имеются единичные данные о состоянии вегетативной нервной системы при подводных погружениях с аквалангом [5, 6, 7]. Из предыдущих собственных работ, проведенных на юных дайверах, следует, что после дайвинга отмечается повышение вагусной активности [8, 9]. Нам не известны работы, где проводилась бы оценка баланса отделов вегетативной нервной системы у юных дайверов в процессе реального дайвинга и определена степень риска развития неблагоприятных функциональных изменений. Кроме этого, единого мнения в вопросе о прогностической значимости вариабельности сердечного ритма при занятиях человеком экстремальной деятельностью в литературе нет.

Целью настоящего исследования была оценка состояния вегетативной нервной системы у подростков занимающихся дайвингом в условиях реального подводного погружения.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были обследованы 11 мальчиков 12 лет (средние значения (M±SD) возраста – 20,4±2,4 года; роста – 176,9±4,3 см, массы тела – 66,7±3,5 кг, индекса массы тела 17,9±0,5). Все они проходили начальный курс обучения по детскому дайвингу. Все испытуемые были практически здоровы, имели артериальное давление не выше 120/70 мм рт.ст., не принимали медицинские препараты и в день дайвинга и не употребляли стимулирующие напитки, кофе. Исследования проводились в одно и то же время, не ранее чем через 2 часа после приема пищи, в тихой комнате с температурой воздуха 23–24°C. Испытуемым перед обследованием предоставлялся от-

дых в течение 10 мин. В соответствии с законом о проведении медико-биологических исследований все испытуемые дали добровольное согласие. Подводные бездекомпрессионные погружения с аквалангом проводились в крытом бассейне на глубину $4,0 \pm 0,5$ м при температуре воды $26-27^\circ\text{C}$. Гидрокостюмы, гидрошлемы и перчатки дайверами не использовались. Дыхание под водой осуществлялось с помощью акваланга со сжатым воздухом. Двигательная активность дайверов ограничивалась только свободным плаванием длительностью $30,0 \pm 5$ мин и выполнением обучающих упражнений. Поэтому мы предполагаем, что физическая нагрузка в течение погружения была равномерная. В ходе эксперимента не было зарегистрировано ни одного случая переохлаждения испытуемых.

Измерения частоты сердечных сокращений, регистрация длительности сердечного цикла (RR-интервалов) и оценка вариабельности сердечного ритма производились с помощью аппаратно-программного комплекса (кардиомонитор POLAR® S810, Polar Electro OY, Finland) до, после и в процессе погружения под воду с аквалангом. Данный комплекс включал в себя нагрудный датчик с двумя электродами и наручные часы (регистратор). Литературные данные и собственные наблюдения подтверждают обоснованность применения прибора в данных условиях эксперимента. Запись RR-интервалов начиналась за $20,0 \pm 5$ мин до и заканчивалась через $30,0 \pm 5$ мин после погружения.

Для анализа были выбраны ритмограммы, записанные в начале курса обучения детей дайвингу. Выделяли пять периодов записи (длительностью по 5,0 мин), отвечающие стационарному состоянию. Первый период включал момент непосредственно перед погружением под воду и три периода в начале, середине и в конце погружения под воду (соответственно дайвинг 1: Д1, дайвинг 2: Д2, дайвинг 3: Д3), а также период через 10 ± 3 мин после дайвинга.

Исходные записи были предварительно визуально отредактированы от артефактов и отобраны для последующей обработки. Для анализа выбранных периодов записи каждого погружения использовалась программа Polar Precision Performance SW v.03.040. Анализ и интерпретацию показателей вариабельности сердечного ритма проводили в соответствии с Международным Стандартом Европейского общества кардиологов и Североамериканского общества электрофизиологов (1996).

Изучались следующие показатели вариабельности сердечного ритма: HR – частота сердечных сокращений в минуту (уд./мин); pNN50 – процент соседних RR-интервалов, отличающихся друг от друга более чем на 50 мс (%), полученное за весь период записи; RMSSD – квадратный корень из средней суммы квадратов разности величин последовательных пар интервалов RR (мс). При анализе облака скатерограммы (Poincare plot analysis) для оценки парасимпатической активности был выбран показатель CD1 (перпендикуляр к длинной оси облака, проведенный через его середину). Показатель CD2 пока является более сложным для интерпретации.

Исследовались спектральные характеристики ритма: Total Power (TP) – общая мощность спектра в (мс^2); VLF (мс^2) – мощность в диапазоне очень низких частот, соответствующем частоте колебаний от 0,003 до 0,04 Гц; LF (%) – мощность в диапазоне низких частот, соответствующем частоте 0,04–0,15 Гц; HF (%) – мощность высокочастотной составляющей спектра, определяемой в диапазоне 0,15–0,4 Гц; LF/HF ratio – отношение мощностей низкочастотной и высокочастотной областей спектра (LF/HF).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов вариационной статистики (пакет STATISTICA). Сравнение групп по показателям проводилось методами непараметрической статистики с использованием критерия Вилкоксона. Результат считался значимым при $P < 0,05$. Значения параметров представлены как $M \pm m$.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты временного анализа показали, что частота сердечных сокращений в период всего рекреационного дайвинга достоверно ($P < 0,05$) повышалась по сравнению с начальным периодом (до дайвинга). Более выраженное повышение отмечалось в начальном периоде погружения. Далее показатели частоты сердечных сокращений несколько снижались и составляли в среднем 100-110 уд./мин. Показатели RMSSD, pNN50, а также показатель SD1, отражающие активность парасимпатического звена вегетативной регуляции, имели тенденцию ($P > 0,05$) к уменьшению (таблица 1). Такие изменения могут свидетельствовать о повышении тонуса симпатической нервной системы. По данным F. Chouchou и др. (2009) в исследованиях на профессиональных дайверах при погружении на 20 м (30 ата) в специальном снаряжении (гидрокостюм 7 мм, жилет компенсатор плавучести, гидрошлем и боты) установили, что в процессе погружения у испытуемых отмечалась брадикардия, повышение активности вагуса [9]. Повышение частоты сердечных сокращений и повышению тонуса симпатической нервной системы у юных дайверов можно объяснить незрелостью вегетативной нервной системы (преобладание в этом возрасте симпатических влияний на сердечный ритм), присутствием эмоционального фактора подводного погружения, отсутствием необходимых двигательных навыков для ныряния с аквалангом, а также влиянием низкой температуры воды на холодовые рецепторы кожи.

Анализ волновой структуры ритма сердца показал, что во время рекреационного дайвинга отмечалась тенденция вначале к увеличению, а затем к уменьшению ($P > 0,05$) показателей общей мощности спектра. Спектральная плотность мощности в области LF снижалась, хотя изменения и не достигали уровня значимости (таблица 1). Спектральная мощность HF во время дайвинга первоначально уменьшалась, а затем в течение периода погружения постепенно увеличивалась по сравнению с начальным (Д1) уровнем ($P > 0,05$). Коэффициент LF/HF (LF/HF ratio) при дайвинге достоверно не изменялся.

Таблица 1 - Показатели вариабельности сердечного ритма детей 12 лет во время рекреационного дайвинга

Показатели ВСР	До дайвинга	Погружение под воду			После дайвинга
		Д1	Д2	Д3	
HR _{average} , bpm	95,8±3,3	107,6±3,6*	101,9±4,7	102,9±3,1	69,34±9,8*
SD1, ms	22,8±2,7	18,9±2,8	20,7±2,9	19,5±2,0	42,18±12,0*
RMSSD, ms	32,3±3,8	26,8±3,9	29,3±4,1	27,6±2,9	43,49±7,8*
pNN50, %	6,5±1,4	4,5±1,3	5,6±1,5	4,5±0,9	12,00±2,9*
Total power, ms ²	34687,8 ±5500,4	48554,8 ±15024,2*	37244,7 ±7072,7	30454,4 ±4491,2	66781,54 ±13874,9*
VLF, %	95,7±0,6	96,8±0,8	96,9±0,3	96,4±0,4	85,18±11,3
LF, %	2,7±0,4	2,1±0,5	1,8±0,2	2,2±0,2	1,90±0,4*
HF, %	1,6±0,3	1,1±0,3	1,1±0,2	1,4±0,2	1,9±0,5
LF/HF ratio, %	2,1±0,5	2,2±0,2	2,1±0,3	2,0±0,3	1,1±0,2*

* - статистически значимые различия по сравнению с начальным периодом (до дайвинга). Данные представлены как средние значения ±m.

Восстановительный период характеризовался достоверными, по сравнению с начальным периодом (до дайвинга), изменениями в показателях вариабельности сердечного ритма. Так, отмечено снижение частоты сердечных сокращений до $69,34 \pm 9,79$ ($P < 0,05$). Установлено также увеличение показателей RMSSD, рNN50 и CD1 ($P < 0,05$). Спектральный анализ показал достоверное увеличение показателей общей мощности спектра и снижение коэффициента LF/HF ($P < 0,05$). Можно предположить, что повышение общей мощности спектра отражает увеличение суммарной активности вегетативного воздействия на сердечный ритм. Вместе с тем значения спектральной плотности мощности в области HF, по сравнению с периодом до дайвинга, увеличились, а в области LF уменьшились ($P > 0,05$). В совокупности указанные изменения вариабельности сердечного ритма в период восстановления указывают на увеличение парасимпатической активности и снижение активности симпатической нервной системы. Это подтверждается прогрессивным снижением коэффициента LF/HF независимо от рассматриваемого периода.

Настоящее исследование показало, что все индексы вариабельности сердечного ритма отображающие парасимпатическую активность вегетативной нервной системы после реальных рекреационных погружений с аквалангом у здоровых детей увеличиваются, а отображающие симпатическую активность снижаются. Установлено, что активность симпатической нервной системы увеличивается во время дайвинга. Увеличение общей активности вегетативной нервной системы после дайвинга свидетельствует об адаптивных реакциях сердечно-сосудистой системы в ответ на действие экстремального фактора среды. В литературе обсуждается, что подобные изменения могут возникать в результате повышения чувствительности барорецепторов, повышения тонуса вагуса и увеличения парасимпатической активности [8, 9]. Также необходимо учитывать такие факторы как дыхания через регулятор (повышенное сопротивление на вдохе и выдохе), отсутствие носового дыхания, обжим грудной клетки и повышенное давление дыхательных газов. Все они, несомненно, вызывают изменения вегетативного баланса [9, 10].

В нашем исследовании не анализировалось отдельное влияние глубины или температуры воды на вегетативный баланс у подростков во время дайвинга. Необходимо также отметить, что во время рекреационного дайвинга изменялся профиль погружения. Так, сначала погружение происходило на глубину 2 м, затем основное время пловцы находились на глубине 4-4,5 м и в конце занятия глубина составляла 2 м. Таким образом, периоды гипербарической экспозиции не были стационарными.

Выводы

Результаты проведенного исследования и литературные данные свидетельствуют о том, что использование мониторов вариабельности сердечного ритма во время реального подводного погружения является неинвазивным методом оценки активности вегетативной нервной системы.

Динамика показателей временного, спектрального анализа и корреляционной ритмограммы при оценке вариабельности сердечного ритма у подростков во время дайвинга характеризует состояние симпатикотонии. После погружения отмечено повышение тонуса вагуса. Данные вегетативные реакции могут быть следствием раздражения механорецепторов и холодовых рецепторов кожи, дыхательных путей, гемодинамических изменений, вызванных гипербарической экспозицией.

Снижение временных параметров вариабельности сердечного ритма и общей мощности спектра при дайвинге несет прогностически негативную информацию. Поэтому в данном случае очень важна разработка методов раннего выявления нарушений вегетативного балан-

са и разработка профилактических мер. Целесообразность обязательного использования исследования вариабельности сердечного ритма у профессиональных подводников является пока дискуссионной.

Таким образом, остается еще много нерешенных проблем, которые требуют тщательной проработки и поэтому исследования в этой области обязательно должны продолжаться.

Список литературы

1. Assessment of Diving Medical Fitness for Scuba Divers and Instructors / P.B. Bennett et al. // Best Publishing: Flagstaff, AZ, 2006. – 241 pp.
2. Boussuges, A. Hemodynamic Changes Induced by Recreational Scuba Diving / A. Boussuges, F. Blanc, D. Carturan // Chest. – 2006. – №5 (129). – P. 1337-1343.
3. Gabrielsen, A. Central cardiovascular pressures during graded water immersion in humans / A. Gabrielsen, L.B. Johansen, P. Norsk // J Appl Physiol. – 1993. – №75(2) – P. 581–585.
4. Norsk, P. Central venous pressure and plasma arginine vasopressin during water immersion in man / P. Norsk, F. Bonde-Petersen, J. Warberg // Eur J Appl Physiol Occup Physiol. – 1985. – №54(1) – P. 78.
5. Shiraishi, M. Comparison of acute cardiovascular responses to water immersion and head-down tilt in humans / M. Shiraishi, M. Schou, M. Gybel [et al.] // J Appl Physiol. – 2002. – №92(1) – P. 264–268.
6. Lund, V. Hyperbaric oxygen increases parasympathetic activity in professional divers / V. Lund, E. Kentala, H. Scheinin [et al.] // Acta Physiol Scand. – 2000. – №170(1). – P. 39–44.
7. Ross, A. Attenuation of the diving reflex in man by mental stimulation / A. Ross, A. Periodtøe // J Physiol. – 1980. – P. 387–393.
8. Periodtøe, A. Assessment of baroreceptor reflex function during mental stress and relaxation / A. Periodtøe, Y. Sawada // Psychophysiology. – 1989. – №26(2) – P. 140–147.
9. Аикин, В.А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В.А. Аикин // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 3. – С. 74.
10. Schipke, J.D. Effect of immersion, submersion, and scuba diving on heart rate variability / J.D. Schipke, M. Pelzer // Br J Sports Med. – 2001. – №5(3). – P. 174–180.

THE EFFECT OF INTERVAL-WALKING TRAINING ON PHYSIOLOGICAL, BIOCHEMICAL AND ADIPOSITY OUTCOMES IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS

RODIONOVA K¹, ŠNĒVELIS A.² KĻAVIŅA A.³
Latvian Academy of Sport Education
Riga, Latvia

This study aimed to evaluate the efficacy of interval walking training for type 2 diabetes (T2D) patients in Latvia.

Methods: The research phases included the baseline and the treatment phase consisting of the two different physical activity interventions: (1) continuous walking (CW) and (2) interval walking trainings (IWT). Intensity were prescribed individually to each participant.

Results: The baseline included an evaluation of the initial state of the patient – weight, blood glucose, blood pressure, etc.

Conclusion: While the effect of interval – walking training has been indicated in previous studies (Mitranun et al., 2014; Kartsoft et al., 2013; Kartsoft et al., 2014), this research will present the comparative effect of two different treatment programs in T2D patients.

Key words: *health, interval training, type 2 diabetes*

Type 2 diabetes (T2D) is a rapidly growing disease worldwide (Beck – Nielsen et al., 2012). The increasing prevalence of obesity and sedentary lifestyle are the major underlying causes ranking T2DM as one of the fastest growing public health problems worldwide (Barengo et al., 2009). Exercise training provides a wealth of health, cardiovascular and metabolic benefits (Huffman et al., 2014; Schwingshackl et al., 2014). Exercise plays an important role in the management of type 2 diabetes (T2D) (Laughlin, 2015). Traditionally, aerobic and endurance exercise have been recommended for patients with T2D (Kang et al., 2009) however, recent studies showed that interval exercise training can be prescribed safely to patients and could yield a greater improvements in health related outcomes (Kartsoft et al., 2013).

The aim of this study was to evaluate the efficacy of interval walking training for type 2 diabetes patients in Latvia. Also, it investigated the effect of particular training modality on physical fitness, body composition, and glycemic control for the target group.

Research design and methods. Subjects with type 2 diabetes were recruited from local diabetes patient organizations. Inclusion criteria for participation in the study was: age, ≥50, type 2 diabetes, insulin free. Exclusion criteria included cardiopulmonary disease and diseases contraindicating physical activity.

The single subject design was applied in this study. The research phases included the baseline and the treatment phase consisting of the two different physical activity interventions: (1) continuous walking (CW) and (2) interval walking trainings (IWT) (A- baseline, B – continuous walking, and C – interval walking). The intervention model – A+C+B+C+B. Participants were four patients (age range from 61 to 74 years) with type 2 diabetes. Written informed consent was obtained from all subjects. This study was approved by the ethical committee of the Latvian Sport Education Academy.

Interventions. All subjects received an actigraph GT3X and heart rate monitors (Polar, SIGMA) which were worn throughout the study. Initially, study subjects performed a graded walking test on a treadmill based on Bruce protocol were was max VO₂ stated for each individual. During the intervention the intensity of physical activities were controlled using the accelerometer and heart-rate monitor. Also, the self-reported diary was created for each participant. During continuous walking participants performed the one hour continuous walking with HR 55% from max, while during the interval walking training they used 3-min long repetitions at low (40% from max HR) and high intensity (70% from max HR). Intensity were prescribed individually to each participant according to the pre-test results where following variables were measured: body composition, blood pressure, heart rate and glycemic control.

All training subjects were prescribed 4-5 training sessions per week, 60min/session for one month. One a week subject were checked by phone.

Investigations. The baseline included an evaluation of the initial state of the patient such as the anthropometry measures (weight, height, and age), health status using the interview, blood glucose level, blood pressure after 10 min of supine resting and heart rate at rest.

Study subjects performed a graded walking test on a treadmill, using actigraph GT3X and heart rate monitor. Treadmill test was based on Bruce protocol. The max VO₂ was stated for each individual.

A repeated measure of all tests was conducted one month later, after subjects had completed their intervention.

Results. The baseline included an evaluation of the initial state of the patient, for example, review of the past blood glucose reading and some initial fitness level testing (max VO₂, HR, etc.). The baseline data indicated that two participants had normal weight, and two were heavily overweight. Blood glucose level and blood pressure ranged from 6.1mmol/l to 11.9mmol/l and from 140/60mmHg to 160/105mmHg respectively. The last intervention phase (phase B) are implemented now. The results will be presented during the presentation.

Discussion. The present study was the first study using the interval method for medical population in Latvia. The majority of studies from 2005 and till 2010 for population with type 2 diabetes mostly used aerobic physical activity programs with the average intensity (Schwingshackl et al.,2014) while only recent studies have focused on the interval training with higher intensity. Earlier interval training mostly was used for athletes and healthy population in comparison with the new studies were interval training used for cardiac and diabetic population.

Walking as aerobic training has been used more frequently during the last decade. Kartsoft et al., (2013) showed that walking could be very powerful tool for glycemic control.

Interval training could be effective, time consuming and also cost efficient physical activity programs applicable in Latvia, however, present study pooled out several complications in respect of using heart rate monitor and other devices what could be demotivating for some elderly in Latvia. For some subjects the physical activity frequency was quite challenging.

The fact that physical activity were not monitored and subjects performed training individually the lack of motivation could influence the results.

Conclusions

While the effect of interval – walking training has been indicated in previous studies (Mitranun et al., 2014; Kartsoft et al., 2012; Kartsoft et al.,2014), this research will present the comparative effect of two different treatment programs in T2D patients.

References

1. Barengo, N.C., Misiņa D., Zariņa L., Kloviņš J., Ozola D., Dērvēnece A.,...Pīrāgs V.(2009). Glucose metabolism disorders and risk factors of type 2 diabetes in 45-74 years-old population in Rīga, Latvia. *Proceedings of the Latvian academy of Sciencee. Section B*, 63,4/5 (663/664), 141-146.
2. Beck-Nielsen, H., Soomon PJ T., Lauridsen J. Kartsoft K., Pedersen K.B., Johnsen P.S.,...Vaag A. (2012). The Danish Centre for Strategic Research in Type 2 Diabetes(DD2) study: expected outcome from the DD2 project and two intervention studies. *Clinical Epidemiology*,4:(1) 21-26.
3. Huffman, K.M., Koves T.R., Hubal M.J., Abouassi H., Bergi N., Bateman A.L.,... Kraus W.E. (2014). Metabolic signature of exercise training in human skeletal muscle relate to mitochondrial remodeling and cardiometabolic fitness. *Diabetologia*, 57,2282-2295.
4. Kang, S., Woo J.H., Shin K.O., Kim D., Lee H.J., Kim Y.J.,...Yeo N.H.(2009). Circuit resistance exercise improves glycemic control and adipokines in females with type 2 diabetes mellitus. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8, 682-688.
5. Kartsoft, K., Wing K., Knudsen H.S., James G.N., Scheel M.M., Olsen.,...Solomon T.P.J. (2014). Mechanisms behind the superior effects of interval vs continuous training on glycaemic control in individuals with type 2 diabetes:a randomised controlled trial. *Diabetologia*, 57:2081-2093.

6. Kartsoft, K., Winding K., Knudsen S.H.,Nielsen J.S.,Thompsen C., Pedersen B.K.,...Solomon T.P.J.(2013).The effect of free-living interval-walking training on glycemic control, body composition, and physical fitness in type 2 diabetes patients. *Diabetes Care*, 36, 228-236.
7. Laughlin, H.M. (2016). Physical activity-induced remodeling of vasculature in skeletal muscle: role in treatment of type 2 diabetes. *J Appl Physiol.*, 120, 1–16.
8. Mitranun, W., Deerochanawong C., Tanaka H., Suksom D. (2014).Continuous vs Interval training on glucemic control and macro and microvascular reactivity in type 2 diabetic patients. *Scandinavian Journal of Medicina and Science in Sport*, 24, e69-e76.
9. Schwingshackl, L., Missbach B., Dias S., Konig J., Hoffman G. (2014). Impact of different training modalities on glycaemic control and blood lipids in patients with type 2 diabetes: a systematic review and network meta-analysis.*Diabetologia*, 57,1789-1797.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБЩЕДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

РУДЕНКО Н., ПОБУРНЫЙ П., СОЛОНЕНКО Г.

Государственный университет физического воспитания и спорта (ГУФВис)
г. Кишинев, Молдова

Keywords: physical development, athletics, psychomotority, sexual dimorphism.

Summary: in this work are determined the differences between sex and age in physical development and in functional, motor, general, psychomotor preparation, directed by training and sex.

Актуальность. Водные виды спорта относятся к локомоциям, осуществляемых по принципу отталкивания от жидкой среды, обуславливающие особенности физического развития, общедвигательной, психомоторной и специальной подготовленности.

Цель исследования. Осуществлять сравнительную характеристику физического развития, общедвигательной и психомоторной подготовленности юных пловцов, гребцов и ватерполистов в условиях полового диморфизма.

К исследованию привлекались пловцы, гребцы и ватерполисты в возрасте 14-15 летнего возраста, призеры и победители первенств Молдовы, учащиеся спортивных школ г. Кишинева.

Результаты исследования и их обсуждение

Известно [7], что подростковый возраст занимает особое место среди других возрастных этапов становления личности - интенсивно развивается мускульный скелет по «мужскому» или «женскому» типу, черты мужественности и женственности начинают четко проявляться.

Из таблицы 1 следует, что мальчики и девочки выше средне роста [5], 178-175 см и 165-159 см соответственно, различия составляют у мальчиков 1,7 %, у девочек несколько больше – 3,6 %. Масса тела в среднем составляет у мальчиков 65,8-62,5 кг, различия 5 %, у девочек 62,3-53,1 – различия 15 %. Наибольшая масса тела у девочек, тренирующихся в гребле на байдарках обусловлена более высоким объемом атлетической подготовки, показатель атлетизма у них составляет 179,2 г/см, у пловчих и ватерполисток соответственно 144,4-134,0 г/см. У гребцов атлетизм достигает 200 г/см, у ватерполистов и пловцов 198,4-180,6 г/см, отражающий направленность тренировочного и соревновательного процессов. По мне-

74 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

нию В.П. Губа и сотр., 2009, атлетизм один из основных факторов, определяющий функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, его зрелость и дееспособность, обуславливающие возможность технико-тактическое совершенствование и прогрессирующее спортивных достижений.

Таблица 1 - Показатели физического развития юных спортсменов, занимающихся водными видами спорта (средние данные)

Виды спорта	Пол	Рост, с	Вес, кг	ЖЕЛ, мл	ОГК, см	ЭГК, см	ППТ, м ²	F _{max} кисти, кг	F _{max} стан- нов., кг	ЖИ мл/кг	Кетле, г/см
Плавание	М	178,1±4,6	62,5±6,3	4100±340	90,6±8,1	8,5±1,8	1,70±0,30	41,2±3,9	112,0±15	65,6	180,6
	Д	165,0±4,8	54,3±5,2	3350±240	85,2±7,5	5,6±2,1	1,56±0,25	32,1±4,6	78,6±13	61,7	144,4
Гребля	М	175,4±6,1	65,8±6,2	3950±280	92,4±6,4	7,6±2,1	1,73±0,15	43,8±6,2	132,0±11	61,0	200,0
	Д	159,0±4,3	62,3±6,4	3150±190	83,1±7,2	6,1±2,5	1,68±0,20	33,5±5,8	111,0±9,8	50,0	179,2
Водное поло	М	177,3±4,8	63,4±5,6	3950±250	91,8±4,5	7,6±2,5	1,70±0,21	40,1±4,8	128,2±9,6	63,0	198,4
	Д	162,9±3,5	53,1±7,3	3150±140	80,6±3,5	5,8±3,8	1,53±0,15	23,0±3,6	71,4±12,3	59	134,0

Таким образом, сходность роста-весовых показателей физического развития отразилась и на величинах характеризующих функциональное состояние кардио-респираторной системы в площади поверхности тела (ППТ) объеме и экскурсии грудной клетки (ОГК, ЭГК) и ЖЕЛ, которые взаимосвязаны с МПК и объемом сердца [3]. При этом мальчики превосходят девочек во всем показателям физического развития (таблица 2). Гребцы, как мальчики, так и девочки имеют преимущество в общесиловой подготовленности, что отражается в более высоких величинах кистевой и становой силе, в отжимании, уступая в координационных способностях в тесте прыжок в длину с места и во взрывной силе (бросок набивного мяча), где лидируют пловцы и ватерполисты. В показателях быстрейшего ватерполисты обоюбого пола превосходят пловцов и гребцов, как в быстроте движений, так и в простых слухо и зрительно-моторных реакциях, гребцы в этих показателях уступают ватерполистам и пловцам. При этом следует отметить, что у ватерполистов как у мальчиков, так и у девочек различия в простых слухо-моторных и зрительно-моторных реакциях (ЗМР СМР) минимальны по сравнению с пловцами и гребцами, что обусловлено структурой соревновательной деятельности водного поло, требующей адекватного реагирования на летящий мяч с высокой скоростью в условиях экстраполяции и антиципации [4].

Таблица 2 - Показатели общедвигательной и психомоторной подготовленности юных спортсменов, занимающиеся водными видами спорта (средние данные)

Вид спор- та	Пол	Отжим. от пола (кол-во)	Прыжок в длину с места, см	Бросок н/мяча (1 кг) из-за головы, см	Темпинг-тест 10 с, кол-во	ЗМР, мл/с	СМР, мл/с	Статич. равновесие, с
Плавание	М	52,3±7,8	195,0±10,2	12,3±2,5	70,1±10,2	154,3±12,5	135,0±9,8	45,2±6,8
	Д	24,8±6,5	180,3±7,3	8,5±1,5	71,2±10	171,0±13,4	165,4±10,1	62,1±8,3
Гребля	М	68,6±6,2	182,8±12,3	13,5±3,1	69,3±6,4	165,2±8,9	140,1±9,5	49,8±9,1
	Д	35,8±4,3	167,5±9,5	10,3±2,5	70,1±11	190,1±5,1	175,0±8,6	52,6±6,3
Водное поло	М	55,6±7,0	191,2±14,5	14,6±3,8	72,5±10	141,1±10,0	132,6±9,2	51,0±10,2
	Д	19,5±4,7	171,3±6,5	13,7±3,6	71,8±9,5	150,0±12	145,1±8,6	69,1±12,5

Анализ величин, характеризующих статическое равновесие по пробе Ромберга показал явное преимущество девочек-ватерполисток, по сравнению пловцами и гребцами обоего пола, в которых равновесие является одним из факторов совершенствования спортивного мастерства. Кроме того, более высокие показатели статического равновесия у девочек обусловлены морфологией их физического развития [6].

Заключение

Резюмируя результаты исследования нами определена сходность и различия физического развития и его функциональной подготовленности, атлетизма в общедвигательной и психомоторной подготовленности обусловленной с одной стороны водной средой и направленностью учебно-тренировочного процесса с другой - половым диморфизмом, организм которых находится в условиях роста и развития [1].

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М., Теория и практика физической культуры. - 2000. - С. 130.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Кващук, В.Г. Никитушкин. - М., Физкультура и спорт, 2009. - С. 103.
3. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте : учебное пособие / А.Г. Дембо. Москва: Медицина, 1988. - С. 136.
4. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека б учебник для вузов / Е.П. Ильин. - СПб, Питер, 2003. - С. 230.
5. Криворучко, Т.С. Справочник по физическому развитию и физической подготовленности детей и подростков Молдавской ССР / Т.С. Криворучко. Кишинев, Картя Молдовеныскэ, 1978. - С. 108.
6. Никитюк, Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк. Москва: МГУ, 1990. С. 126.
7. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. Москва: Медицина, 1991. - С. 92.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ СОЦИАЛЬНОГО РИСКА

СВЕТЛИЧНАЯ Н.К.

Узбекский государственный институт физической культуры (УзГИФК)
г. Ташкент, Узбекистан

Аннотация. Формирование здорового образа жизни детей и подростков с ограниченными интеллектуальными возможностями возможно различными средствами педагогического воздействия, в том числе средствами адаптивного физического воспитания. Целью исследования служило экспериментальное обоснование эффективности обучения здоровому образу жизни в процессе адаптивного физического воспитания детей и подростков 8-16 лет с ограниченными интеллектуальными возможностями, воспитывающихся в специальном детском доме. После проведения педагогического эксперимента выявлено не только достоверное изменение сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни, но и повышение уровня физической и функциональной подготовленности, что доказывает необходи-

мость дальнейшего усиления воспитательного направления адаптивной физической культуры в обучении здоровому образу жизни детей и подростков социального риска.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, здоровый образ жизни, дети подростки, группы социального риска, ограниченные интеллектуальные возможности.

Введение. Проблемы здоровья молодого поколения находятся в числе приоритетных задач развития общества и определяют актуальность теоретической и практической разработки данного вопроса, создавая необходимость выработки методических и организационных подходов к формированию здорового образа жизни, укреплению и сохранению здоровья. Происходящие в современном обществе изменения в мировоззрении людей актуализируют задачу усиления внимания к той категории детей и подростков, которая в силу обстоятельств относится к группе социального риска. Эти дети и подростки, в силу совокупности различных факторов, влияющих на развитие и воспитание их поведения, требуют целенаправленной воспитательной работы, в том числе средствами адаптивного физического воспитания [2].

Здоровый образ жизни обеспечивается развитием тех же систем отношений, в которых проявляется и здоровье, а именно «человек – общество», «человек – природа». Данные системы едины, они взаимосвязаны и отличны друг от друга. Научно-практической основой причинно-следственной зависимости между здоровьем и образом жизни человека служит концепция Ю.П.Лисицина о наибольшем вкладе в индивидуальное здоровье человека образа жизни (50-55 %) и значительно меньшем вкладе других факторов: экологических (20-25 %), наследственной предрасположенности (20 %), медицинского обслуживания (10 %) [1].

В связи с этим особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании привычки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Подростки наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям [7]. С другой стороны, в этом возрасте уже существует основы для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечение здорового образа жизни. Работа в данном направлении позволит нейтрализовать в последующем, развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Особое место в формировании здорового образа жизни подростков занимают физическая культура и спорт, активный двигательный режим [4, 5, 6]. Мышечная деятельность является неременным условием выполнения двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни [3, 8].

Целью исследования служило экспериментальное обоснование эффективности обучения здоровому образу жизни в процессе адаптивного физического воспитания детей и подростков.

В соответствии с целью были поставлены **задачи исследования:**

1. Изучить готовность детей и подростков в процессе адаптивного физического воспитания реализовать положения здорового образа жизни.
2. Разработать и апробировать средства адаптивного физического воспитания детей и подростков с интеллектуальными проблемами в развитии.
3. Оценить эффективность обучения здоровому образу жизни в системе адаптивного физического воспитания детей и подростков.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были использованы методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, опросные методы (анкетирование, беседы), педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Контингент исследуемых составили 116 детей и подростков 8-16 лет с ограниченными интеллектуальными возможностями, воспитывающихся в специальном детском доме.

Результаты исследования и их обсуждение

Для оптимизации обучения здоровому образу жизни в системе адаптивного физического воспитания детей и подростков в ходе исследования необходимым фактором было соблюдение основных педагогических условий:

- формирование мировоззрения и установок подростков на здоровый образ жизни и оптимальную двигательную активность;
- проведение регулярных профилактических осмотров и консультаций для подростков;
- организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждении;
- организация активного отдыха подростков;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации педагогического процесса.

Важнейшее требование к успешному овладению знаниями по формированию здорового образа жизни – это осуществление методологического подхода в обучении. Суть заключается в том, что педагог во время занятий ориентирует участников не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению заданий. Работа по формированию здорового образа жизни это не монолог педагога устрашающего характера, а дискуссии, споры, игры, соревнования, конкурсы. Главное чтобы общение с детьми и подростками проводилось на языке их понимания и чувств, обсуждение любой темы носило не отвлечённый характер, а было направлено на практическую жизнь молодого человека, его опыт. Так, нами были предложены дискуссии по разделам:

1) «Здоровье и здоровый образ жизни», включающий темы «Здоровье и его компоненты», «Здоровый образ жизни и ответственное отношение к здоровью» и «Рациональная организация образа жизни»;

2) «Двигательная активность и здоровье», включающий темы «Движение – это жизнь» и «Самоконтроль при физических нагрузках»;

3) «Основы рационального питания», включающий темы «Мы то, что мы едим» и «Принципы рационального питания»;

4) «Вредные привычки и здоровье», включающий темы «Курение и здоровье», «Алкоголь и здоровье», «Наркотики и здоровье» и «Компьютеры и здоровье»;

5) «Гигиенические основы ЗОЖ», включающий темы «Основы личной гигиены» и «Профилактика ВИЧ/СПИД»;

6) «Школа здоровья», включающая темы «Стресс и здоровье», «Кодекс здоровья» и «Составление «Портфолио здоровья»».

Эффективность разработанных подходов по оптимизации формирования здорового образа жизни детей и подростков определялась по динамике результатов анкетирования до и после изучения разработанного методического материала. Уровень знаний здорового образа жизни оценивался по разработанной анкете, содержащей 38 вопросов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Уровень знаний здорового образа жизни детей и подростков $n=116$

Разделы анкеты	До эксперимента		После эксперимента		P
	n	%	n	%	
Здоровье и здоровый образ жизни	64	55,2	110	94,8	< 0,05
Двигательная активность и здоровье	47	40,5	102	87,9	< 0,05
Основы рационального питания	54	46,6	95	81,9	< 0,05
Вредные привычки и здоровье	37	31,9	106	91,4	< 0,05
Гигиенические основы ЗОЖ	112	96,5	115	99,1	< 0,05
Профилактика ВИЧ/СПИД	96	82,8	105	90,5	< 0,05
Стрессы и здоровье	23	19,8	98	84,5	< 0,05
Нерациональная организация режима дня	24	20,7	114	98,3	< 0,05
«Портфолио здоровья»	11	9,5	82	70,7	< 0,05
Недостаточные знания по ЗОЖ	96	82,8	23	19,8	< 0,05

Из результатов видно, что если в начале эксперимента практически по всем разделам формирования здорового образа жизни анкетированные показали недостаточный уровень знаний, то по окончании мы наблюдали явную положительную динамику. Так, о компонентах здоровья и здорового образа жизни в начале были осведомлены лишь 55,2 %, об основах рационального питания – 46,6 %, о влиянии вредных привычек на здоровье – 31,9 %, о влиянии стрессов на здоровье – 19,8 %, роли режима дня – 20,7 %, недостаточные знания о влиянии двигательной активности на здоровье отмечают 40,5 % опрошенных. О методике составления «Портфолио здоровья» знакомы лишь 9,5 % детей и подростков. И только по разделам о гигиенических основах ЗОЖ и профилактике ВИЧ/СПИД опрошиваемые показали относительно хорошие знания (96,5 и 82,8 % соответственно). В ходе исследований была выявлена высокая потребность детей и подростков (82,8 %) в получении информации по вопросам формирования здорового образа жизни, которая зачастую бывает противоречивой в различных литературных источниках и средствах массовой информации.

По нашему мнению, одной из причин низкой физической активности детей и подростков является несформированная потребность и мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями в образовательных учреждениях. Хронический дефицит двигательной активности у детей и подростков тормозит нормальное физическое развитие. Сложившаяся крайне неблагоприятная ситуация в отношении гиподинамии обусловлена внедрением в жизнь телевидения и компьютеров.

В проведенных исследованиях было показано, что у подростков с недостаточным уровнем функциональной подготовленности чаще, чем у тренированных сверстников, встречались случаи астенических неврозов и снижения работоспособности.

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности нами было определено, что целесообразна разработка перспективных планов индивидуально ориентированных занятий. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и функциональной подготовленности было осуществлено индивидуальное планирование физической нагрузки при постоянном анализе состояния организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности.

После проведения педагогического эксперимента в течение учебного года выявлено достоверное изменение сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни, что доказывает необходимость дальнейшего усиления воспитательного направления обучения

здоровому образу жизни детей и подростков социального риска.

Основные положения воспитательного процесса в области адаптивной физической культуры в детском доме выражены в следующем:

- каждый воспитанник является активным участником и полноправным членом учебно-воспитательного процесса;
- применение как групповых, так и индивидуальных форм работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- коррекционная направленность индивидуальной работы с детьми, имеющими ограниченными возможности здоровья на занятиях адаптивной физической культурой, что обеспечивает активизацию ресурсных возможностей организма;
- ориентация на оценку педагогом прогресса в обучении и развитии и поощрение успехов воспитанников;
- пребывание ребенка с особенностями развития в условиях психологического комфорта;
- комплексное воздействие на ребенка с целью преодоления негативных тенденций развития, осуществляемое на индивидуальных и групповых физкультурных занятиях.

Педагогический формирующий эксперимент заключался в проведении занятий по разработанной нами методике, а также в получении информации о влиянии данной методики на динамику показателей двигательных способностей, функциональных возможностей и физической подготовленности детей с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Для определения эффективности разработанной программы рассчитывался прирост уровня физических способностей детей. Анализ результатов, полученных после окончания педагогического эксперимента, свидетельствует о положительной динамике по большинству исследуемых показателей. Так, показатели гибкости улучшились в среднем на 18 %, функциональной силы – на 15 %, равновесия – на 12 % и аэробных возможностей – на 11 %.

В ходе педагогического эксперимента было доказано, что разработанные нами формы занятий позволяют значительно повысить эффективность оздоровительно-коррекционной деятельности. Кроме того выявлено, что занятия по разработанной методике содействуют повышению заинтересованности в предложенной форме адаптивного физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты повторного анкетного опроса также показали, что адекватные формы адаптивного физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность. Поиск новых методов и технологий позволил нам увидеть также в Специальном олимпийском движении наиболее эффективную форму не только занятости детей во внеурочное время, но и, по сути, безальтернативное средство социальной адаптации и интеграции их в обществе. В результате мы наблюдали в коллективах воспитанников (группах) меняющиеся приоритеты: лидерами становятся дети, активно занимающиеся физической культурой и спортом.

Таким образом, использование средств и методов адаптивного физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях специального детского дома, позволяет преодолевать нарушения, предупреждать развитие патологических состояний, укреплять психическое здоровье. Максимальный эффект в реализации имеющихся у ребенка возможностей достигается лишь в том случае, если применяемые методы, средства, формы обучения, воспитания и коррекции строятся в соответствии с учетом индивидуального развития ребенка и психофизиологическими возрастными особенностями. В процессе реализации потребностей в физическом и духовном развитии средствами адаптивной физической культуры и спорта происходит социальная адаптация ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Предлагаемая программа, основанная на дифференцированном подходе к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, способна не только

улучшить отношение детей и подростков к своему здоровью и формированию здорового образа жизни, но и оказать положительное влияние на особенности их личности, формирование у них профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

Выводы

Вся деятельность по формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта должна проводиться с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей детей и подростков, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем жизнедеятельности развивающегося организма. Адаптивная физическая культура должна стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья детей и подростков с ограниченными возможностями, средством повышения их жизненного тонуса, выступая, как неотъемлемый элемент общей культуры.

Список литературы

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
2. Светличная, Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей : методическое пособие / Н.К. Светличная. – Т.: Иктисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Светличная, Н.К. Формирование здорового образа жизни / Н.К. Светличная. – Т.: Тафаккур каноти, 2015. – 140 с.
4. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск: Филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
6. Умаров, Д.Х. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики / Д.Х. Умаров, М.Н. Умаров, А.К. Эштаев. – Т.: УзГИФК, 2006. – 204 с.
7. Усманходжаев, Т.С. Физическое и психическое развитие детей средствами двигательной активности / Т.С. Усманходжаев. – Т.: Лидер пресс, 2009. – 165 с.
8. Шарипова, Д.Д. Формирование здорового образа жизни / Д.Д. Шарипова, А. Мусурманова, М. Таирова. – Т.: УзГИФК, 2005. – 179 с.

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ И ЧАСТИЧНО СЛЕПЫХ, АДАПТИВНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ «ГОЛБОЛОМ»

СМАРЧКОВ М.В.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В адаптивной физической культуре, по сравнению со спортом, изменяются целевые-результативные аспекты деятельности, специфические принципы, средства и методы воздействия на организм, актуализируется необходимость учета как индивидуальных, так и нозологических особенностей занимающихся. Рекомендованными для использования в рамках коррекционно-реабилитационной программы, как наиболее полноценно ре-

шающие ее задания. Поиск путей повышения эффективности обучения коррекция координации тотально слепых и частично слепых детей 11-13 лет мало изучено.

Ключевые слова: Коррекция двигательных способностей, адаптивные занятия, дети 11-13 лет тотально слепые и частично слепые.

Актуальность проблемы: У детей с патологией зрения наблюдаются значительные отклонения физического развития, физической подготовленности (координации движений, сохранения статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве, снижения точности и соразмерности движений, в замедлении скорости выполнения отдельных движений), что, в свою очередь, вызывает нарушения функционального состояния всего организма. У детей с нарушениями зрения проявляется деформация опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие (Б.В. Сермеев, 1980; Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян, 2000). Адаптивной и социальной реабилитации лиц с поражением органов зрения обусловлена высокой распространенностью среди населения России. Идея гармоничного и всестороннего развития незрячего человека была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

В работе была поставлена **цель** - разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику коррекции двигательных способностей учащихся 11-13 лет тотально слепых и частично слепых на занятиях адаптивной физической культурой.

Для решения вышеуказанной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику коррекции двигательных способностей учащихся 11-13 лет тотально слепыми на основе игры голбол на занятиях адаптивной физической культурой.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики коррекции двигательных способностей учащихся 11-13 лет тотально слепых и частично слепых на основе игры голбол на занятиях адаптивной физической культурой.

Методы исследования

В работе были применены следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- опрос и собеседование;
- контрольно-педагогические испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Голбол – командный вид спорта, разработанный для слепых. Задача игроков – поразить ворота соперников, бросая руками специальный озвученный мяч. Соперники должны отбить его, и, в свою очередь, атаковать. Поле 18x9 м, разметка поля является и ориентиром (линии разметки прощупываются) для занимающихся, на игровой площадке по 3 человека от команды. В исследовании приняли участие школьники 11-13 лет специализированной школы-интерната III- IV вида города Воронежа. Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 месяцев. Достоверность полученных данных определялась с помощью t - критерия Стьюдента. В начале исследования из медицинских карт учащихся были выбраны дети имеют глазные заболевания: **Частично слепые** дети имеют остаточное зрение, имеют светоощущения, они способны выделить фигуру или силуэт из фона. **Тотально слепые** дети не имеют никаких зрительных ощущений.

Уровень физической подготовленности определялся на основе общепринятых тестов:

- Ручная динамометрия
- Наклон вперед из положения сидя

82 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

- Бег на 100 м.
- Проба Ромберга 30 сек.

Контрольные испытания проводились во внеурочное время в начале и в конце педагогического эксперимента. Все упражнения ученики выполняли по 3 попытки с интервалом отдыха 5 минут. За основу брались лучшие результаты. Всего было обследовано 24 ученика. Из них 18 мальчиков и 6 девочек. В исследовании было 2 группы: экспериментальная, контрольная по 12 человек. Сравнительный анализ полученных результатов между группами показал, что экспериментальная группа превзошла контрольную группу по всем изучаемым показателям (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели роста двигательных способностей школьников с нарушениями зрения после проведения педагогического эксперимента, (%)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Ручная динамометрия	38	36	2	5
Наклон вперед из положения сидя	19,1	18,4	15	13
Бег на 100 м	27	22	6	2
Проба Ромберга 30 сек	16	14	2	1

Заключение

Занятия адаптивной физической культурой с использованием игры голбол позволяют частично компенсировать отсутствие у слепых зрения благодаря значительному совершенствованию мышечно-двигательных ощущений и функций других анализаторов. Адаптивные занятия голболом, улучшают здоровье ребенка, одновременно способствуют исправлению и координации движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество.

Повсеместное внедрение в программы школ интернатов III-IV видов адаптивными занятиями голболом позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов по зрению. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого незрячего человека нашей страны.

Список литературы

1. Демирчогиан, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников: учебное пособие / Г.Г. Демирчогиан, А.Г. Демирчогиан. - М., 2000. - С.56-87.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / С.П. Евсеев, А.С. Солодкова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 95 с.
4. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. / Л.Н. Ростомашвили — СПб., 2001. - 35с.
5. Чуев, В.А. Научные исследования и разработки в спорте / В.А. Чуев. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 230 с.
6. Харченко, Л.В. Мониторинг состояния здоровья школьников с депривацией зрения / Л. В. Харченко, В. В. Андреев // Адаптивная физическая культура. - 2011. - № 1. - С. 32-34.

ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНОШЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ

СТЕПУКОВА А.С., СЕМЕНИХИН В.А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ)
г. Краснодар, Россия

Аннотация. Анализ литературных источников выявил наличие и противоречия проблемы функциональной симметрии - асимметрии вестибулярного аппарата человека. Цель исследования - функциональные особенности вестибулярной сенсорной системы юношей в зависимости от индивидуального профиля функциональной сенсомоторной асимметрии (ИПА). Путем скрининга 300 студентов сформированы 2 экспериментальные группы, в состав которых входили: 14 представителей правого ИПА («абсолютные» правши) и 14 - преимущественно левого ИПА. ИПА определяли по схеме: «рука – нога – зрение - слух», использовали компьютерный дихотический тест. Для определения характера и степени вестибулярной асимметрии применяли вестибулярную пробу с вращением по- и против часовой стрелки на диске «Здоровье». Показано, что вестибулярная устойчивость по направлению и величине отклонения от срединной линии зависит от направления вращения (по- или против часовой стрелки в «удобную» и «неудобную» сторону) и профиля функциональной асимметрии человека, однако эта зависимость не универсальна. Корреляционный анализ вестибулярной устойчивости и асимметрии слуха (моноурального и бинаурального в дихотическом тесте) свидетельствует о вероятном наличии взаимосвязи между асимметрией слуховой и вестибулярной сенсорной систем.

Ключевые слова: симметрия - асимметрия функций вестибулярной сенсорной системы; индивидуальный профиль асимметрии; правши; левши; юноши

Введение. Важным свойством индивидуума, принадлежащим к числу фундаментальных естественнонаучных и философских проблем, является «симметрия-асимметрия» [5, 8]. Она проявляется в совокупности многих периферических признаков, которые отражают тип функциональной межполушарной асимметрии: неравенстве в зрении, слухе, моторике рук, ног, правой и левой половины тела, лица и др. [5, 7]. Яркие проявления функциональной межполушарной асимметрии наблюдаются в различных видах деятельности, отличающихся симметричностью - асимметричностью техники, что влияет на формирование характеристик двигательной деятельности в оздоровительной, адаптивной физической культуре и спорте [1, 2, 10].

Важнейшим компонентом индивидуального профиля асимметрии (ИПА), наряду с моторной функциональной асимметрией, является сенсорная асимметрия. Особое внимание исследователей привлекает зрительная и слуховая асимметрия. Однако до настоящего времени один из мало изученных аспектов - симметрия - асимметрия вестибулярной сенсорной системы. В то же время исследование этих вопросов, несомненно, должно играть большую роль в понимании адаптации двигательной деятельности спортсменов во многих сложнокоординационных видах спорта [3, 6, 9]. Специальные исследования симметрии - асимметрии вестибулярной устойчивости в зависимости от ведущей ноги, руки и, тем более, от ИПА в целом, отсутствуют.

Цель исследования: выявить функциональные особенности вестибулярной сенсорной системы юношей в зависимости от индивидуального профиля функциональной сенсомоторной асимметрии.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие *задачи*:

1. провести скрининговый анализ ИПА студентов и сформировать две экспериментальные группы – правой и левой;
2. оценить вестибулярную устойчивость юношей с «абсолютно» правым ИПА при вращении по- и против часовой стрелки;
3. оценить вестибулярную устойчивость у юношей с «абсолютно» и преимущественно левым ИПА при вращении по- и против часовой стрелки.

Методы исследования. ИПА изучали комплексным способом: анкетированием и тестированием. Батарея тестов была сформирована на основе методик предложенных ведущими специалистами [3, 5, 8]. Для оценки латеральности парных органов были использованы 53 показателя. Из них: 30 - для выявления предпочтений в моторике верхних и 12 - нижних конечностей, 6 – в зрении и 5 – в слухе. Оценивали не только сторону, но и степень доминирования отдельно для каждого парного органа, рассчитывая коэффициент асимметрии (в %). Для определения степени межполушарной слухоречевой асимметрии использовали компьютерный дихотический тест [12], впервые предложенную D. Kimura [11]. 3. Для определения характера и степени асимметрии вестибулярного аппарата использовали вестибулярную пробу с помощью диска «Здоровье» и вращением по и против часовой стрелки [4]. Экспериментальные данные и расчетные величины обрабатывали с помощью стандартной компьютерной программы STADIA-7.0. Рассчитывали среднюю арифметическую (M), её среднюю ошибку ($\pm m$), медиану (Me), достоверность различий (p) для связанных и несвязанных выборок непараметрическим методом Вилкоксона. Проводили непараметрический корреляционный анализ по Спирмену.

Исследования проводили на базе научной лаборатории при кафедре физиологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В скрининге приняли участие 300 студентов КГУФКСТ. В результате детального количественного и качественного анализе ИПА были сформированы 2 экспериментальные группы. I группу составили 14 представителей правого ИПА («абсолютные» правши); II - 14 представителей преимущественно левого ИПА (с выраженным доминированием функциональной активности правого полушария головного мозга и обязательной «леворукостью»).

Результаты исследования и их обсуждение

Детальный анализ ИПА и его компонентов доказал «полярность» сформированных нами экспериментальных групп по характеру и максимально возможной степени функциональной активности полушарий головного мозга относительно моторных, сенсорных функций и профиля функциональной межполушарной асимметрии в целом.

Сравнительный анализ реакции юношей I и II экспериментальных групп на вращательную пробу показал следующее. Реакция и правой, и левой не была универсальной, несмотря на тщательный отбор исследуемых по признакам сенсорных и моторных асимметрий. Так, после вращения в «неудобную» сторону 58% правой отклонялись от срединной линии влево, а 42 % - вправо. Напротив, после вращения в «удобную» сторону большинство (72 %) правой отклонялись от срединной линии вправо и только 28 % - влево. Для левой ситуация была «зеркальной»: после вращения по часовой стрелке (в «удобную» сторону) 72 % отклонялись влево и только 28 % вправо. Напротив, после вращения против часовой стрелки (в «неудобную» сторону) 64 % левой отклонялись вправо, а 36 % влево. Таким образом, наиболее четкое предпочтение стороны отклонения тела от срединной линии у правой и левой имело место после вращения в «удобную» сторону: у левой по часовой стрелке – отклонение влево от срединной линии, у правой – против часовой стрелки –

вправо.

Сравнительный анализ величины отклонения тела (в см) правой и левой после выполнения вращательной пробы по- и против часовой стрелки показал, что наиболее устойчивое положение было характерно после вращения по часовой стрелке для тех правой и левой, которые отклонялись вправо, а после вращения против часовой стрелки - влево. Число таких правой и левой составляло 42, 28; 28 и 36 %, соответственно. «Зеркальность» левой и правой, отмеченная при анализе предпочитаемой стороны отклонения тела (в %), при анализе величины отклонения (в см) исчезала.

Асимметрия направления и величины отклонения вестибулярных реакций была характерна как для правой, так и для левой, причем различия в направлении отклонения влево и вправо были более выражены после вращения в «удобную» сторону. Разница в пользу более частого отклонения в «удобную» сторону была более выражена у правой, чем у левой, составляя, соответственно, 56 и 28 %. Известно, что левши, живя в условиях декстракультуры, вынуждены приобретать двигательные навыки, приближенные к амбидекстральным.

Корреляционный анализ по Спирмену выявил взаимосвязи между параметрами асимметрии слуха и вестибулярной устойчивостью. Так, вестибулярная устойчивость правой при повороте в «неудобную» сторону (по часовой стрелке) ухудшалась по мере увеличения степени асимметрии слуха в пользу ведущего правого уха ($KK=+0,591$;). Аналогично, вестибулярная устойчивость левой при повороте в «неудобную» сторону была тем хуже, чем больше была выражена асимметрия по слуху в пользу ведущего левого уха ($KK=+0,508$; $p<0,05$).

Корреляционный анализ подтвердил наличие достоверных положительных взаимосвязей между всеми параметрами дихотического теста и вестибулярной устойчивостью. Так, для правой они проявлялись после вращений в «неудобную» сторону (для отклонения тела вправо $KK= 0,591$; $0,487$ и $0,499$, соответственно; для отклонения тела влево – $0,524$; $0,534$ и $0,551$; везде $p < 0,05$). Последнее, также как и корреляционные связи, характерные для коэффициента асимметрии моноурального слуха на неречевые сигналы, свидетельствует о вероятном наличии взаимосвязи между асимметрией слуховой и вестибулярной сенсорной систем.

Подводя итоги проведенному исследованию особенностей вестибулярной устойчивости у представителей с различным профилем функциональной асимметрии, следует пояснить следующее.

Во-первых, детальный качественный и количественный анализ ИПА у исследуемых выявил возможность и необходимость формирования для подобных исследований экспериментальных групп с «полярными» по характеру и максимально возможной степени функциональной активности полушарий головного мозга относительно моторных, сенсорных функций и профиля функциональной межполушарной асимметрии в целом. Так, в I экспериментальной группе у 100 % исследуемых зафиксирован только один тип ИПА - «абсолютное правшество» («пппп»). Во II группе представители с «абсолютным левшеством» («ЛЛЛЛ») составили 85,8 %. Тем самым удалось реализовать одно из важнейших методологических требований к исследованиям асимметрии человека – проведение их в выборках, четко структурированных по характеру профиля межполушарной асимметрии.

Следует отметить, что произвести набор студентов в экспериментальные группы удалось только при проведении объемного скринингового исследования (не менее 300 студентов). Последнее свидетельствует, что (вопреки сложившемуся мнению) выраженные «правши» встречаются в популяции Homo sapiens не так уж часто (в среднем не более 20-30 %). Этот феномен объясняется тем, что в то время, как «праворукость» (по последним статисти-

ческим данным в средней полосе России) характерна для 85-90 % взрослых людей, «правноность» встречается реже (в 80 % случаев), ведущий правый глаз – еще реже (в 66 % случаев) и наиболее редко (не более чем в 40 % случаев) - ведущее правое ухо [1. 5]. Поэтому за правшей часто неверно принимают так называемых «скрытых» левшей с 1-3 левыми признаками, но с ведущей правой рукой, которые фактически правшами (в современном понимании этого слова) не являются.

Напротив, нам удалось при проведении скрининга среди студентов вуза физической культуры создать уникальную группу, в которой из 14 исследуемых 12 человек составляли «абсолютные» левши. Необходимо заметить, что в человеческой популяции «абсолютные» левши встречаются крайне редко (не более 1 % случаев). Поэтому большинство исследователей вынуждено исследовать так называемое «преимущественное» левшество, т.е. представителей не с четырьмя, с двумя-тремя признаками леводоминирования. В нашем исследовании указанные характеристики ИПА контингента, составившего вторую экспериментальную группу, явились базисом для сбора научного материала, отражающего функциональные особенности человека с высокой степенью доминирования функциональной активности правого полушария.

Во-вторых, нами выявлена специфика вестибулярной реакции на вращение по- и против часовой стрелки у исследуемых с различным ИПА - правшей и левшей. Как известно, общепринятым является мнение, что для правшей «удобной» или «своей» стороной вращения является вращение против часовой стрелки, а для левшей, наоборот, по часовой стрелке. Исходя из этого, в течение веков традиционным стал легкоатлетический бег по стадиону против часовой стрелки, при этом выявлена закономерность - чем длиннее дистанция и, соответственно, больше поворотов, тем чаще среди победителей встречаются правши или амбидекстры (при учете стороны доминирования моторики верхних и нижних конечностей). В то же время в спринте часто побеждают представители перекрестной асимметрии моторики рук и ног: с ведущей правой рукой, но левой ногой [1, 6]. Однако наше исследование продемонстрировало, что вестибулярная реакция и правшей, и левшей на каждую экспериментальную ситуацию была не универсальной, несмотря на тщательный отбор исследуемых по характеру сенсорных и моторных асимметрий.

Наиболее частое предпочтение стороны отклонения тела от срединной линии у правшей и левшей имело место после вращения в «удобную» сторону: 72 % правшей при вращении против часовой стрелки отклонялись вправо, а 72 % левшей при вращении по часовой стрелке - влево. После вращения в «неудобную» сторону сторона предпочтения сглаживалась, особенно у левшей. Корреляционный анализ по Спирмену выявил ряд взаимосвязей между параметрами ИПА (особенно асимметрией слуха) и вестибулярной устойчивостью. Однако отсутствие универсальности вестибулярных реакций, т.е. индивидуальность отдельных исследуемых, проявляющаяся относительно направления и величины отклонения после вращения по- и против часовой стрелки, требуют продолжения исследований в аспекте апробации иных, более стандартизированных вестибулярных вращательных проб, а также варьирования и усложнения условий вращения.

Выводы

1. Вестибулярная устойчивость по направлению и величине отклонения от срединной линии зависит от направления вращения (по- или против часовой стрелки в «удобную» и «неудобную» сторону) и профиля функциональной асимметрии человека, однако эта зависимость не является универсальной для всех исследуемых.
2. Корреляционные взаимосвязи между вестибулярной устойчивостью и асимметри-

ей слуха (коэффициентом асимметрии моноурального слуха на неречевые сигналы, а также всеми показателями бинаурального слуха на речевые сигналы в дихотическом тесте) свидетельствует о вероятном наличии взаимосвязи между асимметрией слуховой и вестибулярной сенсорной систем.

Список литературы

1. Бердичевская, Е.М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. - М.: Научный мир, 2004. – С. 636 - 671.
 2. Бердичевская, Е.М. Вклад сотрудников кафедры физиологии в развитие представлений о профиле функциональной асимметрии мозга в онтогенезе и спорте / Е.М. Бердичевская // Кубанский научный медицинский вестник. - 2006. - № 9 (90). – С. 134 – 137.
 3. Бердичевская, Е.М. Профиль функциональной межполушарной асимметрии как фактор эффективной деятельности и прогнозирования в спорте / Е.М. Бердичевская, П.Н. Безверхий, Т.В. Борисенко и др. // Материалы XVI Международной конференции по нейрокибернетике. – Ростов-на-Дону: издательство ЮФУ, 2012. – Т. I. - С. 241-244.
 4. Герасимов, К.В. Вестибулярная функция и методы ее исследования / К.В. Герасимов // Новости оториноларингологии и логопатологии. Материалы конференции, посвященной 125-летию В.И. Воячека. – 2001. - № 4 (28). – С. 78 - 79.
 5. Доброхотова, Т.А. Методологическое значение принципа симметрии в изучении функциональной организации человека / Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. - М.: Научный мир, 2004. – С. 15-46.
 6. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и реальность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – С-Пб.: Речь, 2005. – 368 с.
 7. Матова, М.А. Функциональная асимметрия и симметрия пространственного восприятия у спортсменов разных специальностей / М.А. Матова, Е.Л. Бережковская // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 11. – С. 6-9.
 8. Хомская, Е.Д. Нейропсихология индивидуальных различий. Учебное пособие / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка и др. // М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 281 с.
 9. Черенкова, Л.В. Стабилографические характеристики поздней устойчивости каноистов, предпочитающих левостороннюю стойку / Л.В. Черенкова, Е.М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. - 2015. – №4. - С. 82-88.
 10. Чермит, К.Д. Спортивный латеростресс (научная гипотеза) / К.Д. Чермит, А.В. Шаханова, А.Г. Заболотный // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №11. – С. 24-26.
 11. Kimura D. Functional asymmetries of the brain in dichotic listening / D. Kimura // Cortex, 1967. – V. 3. - № 12. – P. 163 - 178.
- Voyer, D. Attention, reliability and validity of perceptual asymmetries in the fused dichotic words test / D. Voyer, J. Ingram // Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition, 2005. – V. 10. - № 6. – P. 545 – 561.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ КОРСЕТИРОВАНИИ ПО МЕТОДУ ШЕНО ПРИ СКОЛИОЗЕ

ТУЧКОВ В.Е. СТРЕЛЬНИКОВА И.В., КИСЕЛЕВ Д.А.
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты воздействия кинезиотейпирования на опорно-двигательный аппарат людей с диагнозом сколиоз.

В ходе применения этой методики улучшаются стабилметрические показатели. Также методика кинезиотейпирования способствует быстрому устранению болевого синдрома, сопровождающего восстановительные мероприятия при корсетировании по Шено, и повышает эффективность других восстановительных методов [1].

Ключевые слова: кинезиотейпирование, корсетирование по Шено, сколиоз,

Актуальность. При изучении литературы по данному вопросу мы выявили, что современные методы реабилитации сколиоза часто вызывают неприятные последствия, такие как болевой синдром и невозможность выполнять некоторые реабилитационные мероприятия для дальнейшего восстановления [1, 2, 3]. В связи с этим появляется необходимость в разработке новых методов по устранению данных последствий.

Цель исследования. Повышение эффективности восстановительных мероприятий при сколиозе на основе использования кинезиотейпирования.

Методы исследования

- 1) Изучение и анализ литературных источников;
- 2) медико-биологические методы;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы мат.статистики.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 20 лиц обоего пола в возрастном интервале от 18 до 25 лет с различными формами сколиоза, которые проходили восстановительное лечение в Доме Здоровья "Воронцовский". Восстановительное лечение, проводившееся параллельно в обеих группах, включало метод корсетирования по Шено и вибротерапию. В экспериментальную группу вошли 10 лиц с различными формами сколиоза, получавшие восстановительное лечение, включавшее в себя разработанную Киселевым Д. А. методику кинезиотейпирования. В контрольную группу вошли 10 лиц с различными формами сколиоза, не получавшие в ходе восстановления методику кинезиотейпирования.

Методика работы. Тейпирование проводилось курсом длительностью 1 месяц, с интервалом между наложением тейпов в 4-7 дней. Многие пациенты не применяли повторное тейпирование через 4 дня, поскольку даже 1 сеанса тейпирования в неделю хватало на то, чтобы обеспечить выраженный тот или иной предполагаемый результат.

Техника тейпирования: Послабляющая коррекция (натяжение – 30 %) на поясничный отдел позвоночника с лимфотейпированием (натяжение – 5 %) к паховым лимфоузлам.

Результаты исследования

В области поясничного отдела позвоночника у всех участников экспериментальной группы болевые ощущения отсутствовали сразу же после наложения тейпа, в контрольной группе все 10 человек высказывали жалобы на боль. В области нижней части грудной клетки у 2 человек экспериментальной группы болевые ощущения исчезли через 12 часов, у 4 чело-

век через 20 часов, у 4 человек - через 24 часа. В контрольной группе это произошло у 6 человек через 16 часов, у 4 человек - через 24 часа. На приведенных результатах стабилметрического исследования контрольной группы (таблица 1), проведенного перед тейпированием и через сутки после тейпирования, отмечается выраженная положительная динамика, связанная с централизацией пациентов, уменьшение показателя «~ X» с 14,9 до 4,36, усилением стабильности и повышением опороспособности: уменьшение «V» с 9,28 до 8,46; «S» - с 92,0 до 76,9; увеличение индекса стабильности, уменьшение энергоиндекса.

Таблица 1 - Результаты стабилметрического исследования контрольной группы

	Среднее положение ОЦД во фронтальной плоскости ~ X	Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости ~ Y	Среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной плоскости Max X	Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости Max Y	Скорость ОЦД V	Площадь статокинезиограммы S	Индекс стабильности Si	Энергоиндекс Ei
До эксперимента	14,9±1,2	54,6±1,8	14,6±1,2	15±0,5	9,28±0,6	92±1,6	43,1±0,6	4,09±1,9
Через 24 часа после эксперимента	4,36±3,18 *	54,4±1,3	6,06±1,8*	15,3±3,18	8,46±0,5	76,9±3,18 *	47,3±0,7	3,27±2,3

Примечание: *различия достоверны на уровне $p < 0,05$

Таблица 2

	Среднее положение ОЦД во фронтальной плоскости ~ X	Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости ~ Y	Среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной плоскости Max X	Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости Max Y	Скорость ОЦД V	Площадь статокинезиограммы S	Индекс стабильности Si	Энергоиндекс Ei
До эксперимента	15,5±1,7	53,2±2,5	13,9±1,5	14,7±1,7	11,3±0,5	91,4±1,4	44,6±1,3	5,03±1,2
через 24 часа после эксперимента	10,7±1,8 *	54,4±1,6	11,5±1,2*	15,1±1,6	9,8±0,6	84,8±1,8 *	45,1±1,2	4,8±1,9 *

Примечание: *различия достоверны на уровне $p < 0,05$

90 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

То есть применение кинезиотейпирования способствует быстрой ликвидации болевого синдрома в поясничной области и приводит к улучшению стабилметрических показателей что обеспечивает возможность раннего включение комплекса восстановительных мероприятий.

Выводы

- 1) Методика кинезиотейпирования приводит к выраженному улучшению стабилметрических показателей людей со сколиозом;
- 2) Методика кинезиотейпирования приводит к устранению болевого синдрома при лечении сколиоза.
- 3) Преимуществом методики кинезиотейпирования является достаточно стандартный подход, позволяющий применять схему воздействия метода ко всем лицам с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

Список литературы

- 1) Киселев, Д.А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии / Д. А. Киселев. – СПб. : Питер, 2015. – 168 с.
- 2) Киселев, Д.А. Применение кинезиотейпирования при нарушениях функций центрирования, ассиметричном мышечном тонусе у детей первого года жизни – MEDICUS / Д. А. Киселев, В.Е. Тучков, В.В. Губанов // Международный медицинский научный журнал. – 2016. - №1 (7). – С. 136-141.
- 3) Киселев, Д.А. Реабилитация детей с ДЦП с использованием метода кинезиотейпирования – MEDICUS / Д.А. Киселев, В.Е. Тучков, В.В. Губанов // Международный медицинский научный журнал. - 2015. - №5 (5). - С. 65-70.

ПОВЫШЕНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ЧЕРНОВ В.А.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(СГАФКСТ)

г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы спортивной подготовки квалифицированных баскетболистов в учебно-тренировочном процессе с применением метода биологической обратной связи для совершенствования вестибулярной устойчивости и функции равновесия. В ходе педагогического эксперимента выявлено позитивное влияние метода биологической обратной связи на вестибулярную устойчивость спортсменов. Применение метода биологической обратной связи позволяет повысить не только функцию равновесия и вестибулярную устойчивость, но и двигательные-координационные способности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, метод биологической обратной связи, вестибулярная устойчивость, совершенствование.

IMPROVING VESTIBULAR STABILITY OF BASKETBALL PLAYERS USING
THE METHOD OF BIOLOGICAL FEEDBACK

CHERNOV V. A.

Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism (САРХТ)

Smolensk, Russia

Abstract. The article deals with the issues of sports training of skilled basketball players in training process using the method of biofeedback to improve stability and vestibular balance function. During the pedagogical experiment revealed the positive influence of the method of biological feedback on vestibular stability of athletes. The application of the method of biological feedback allows to improve not only the function of balance and vestibular stability, and motor coordination abilities of basketball players.

Keywords: basketball, method, biofeedback, vestibular stability, improvement.

Введение. Результативность соревновательной деятельности в баскетболе, в значительной мере связана с уровнем развития ведущих двигательных-координационных способностей, совершенствование которых осуществляется через тренировку вестибулярного аппарата (Г.Г. Худяков, А.В. Белоедов, Е.Г. Какорева, 2014).

Исследования устойчивости равновесия тела у спортсменов позволили установить, что большинство баскетболистов, футболистов высокого класса не отличаются высоким качеством вертикального равновесия. У спортсменов игровых видов спорта, в том числе и у баскетболистов происходит непредвиденная и постоянная смена соревновательной обстановки, которая вызывает неравномерную и также непредвиденную смену различных раздражителей, воздействующих на восприятие чувства равновесия у спортсменов (В.Г. Стрелец, А.А. Горелов, 1995).

Известно, что от баскетболистов требуется, прежде всего, быстрая пространственная ориентировка, точность двигательных и антиципирующих реакций, мгновенное принятие правильных решений. Наряду с изменчивостью движений, переключением с одних форм движений на другие в связи с меняющимися условиями отдельные навыки у игроков должны быть высокоавтоматизированными.

До настоящего времени вестибулярному отбору и устойчивости вестибулярной функции у спортсменов в спортивных играх уделялось мало внимания. Вместе с тем вестибулярный анализатор игрока получает очень большую и разнообразную нагрузку и в тренировке и особенно на соревнованиях. Вестибулярные нагрузки в спортивных играх характеризуются кумуляцией постоянных неравномерно чередующихся разнообразных по характеру, интенсивности, продолжительности раздражителей вестибулярного аппарата с широким диапазоном и разнообразием воздействий на отолитовый аппарат спортсмена. В большинстве случаев суммарные вестибулярные нагрузки, например, у волейболистов, баскетболистов, хоккеистов значительно превышают таковые за одно и то же время по сравнению со спортсменами других видов спорта.

Одним из показателей недостаточной устойчивости вестибулярного анализатора у игроков является быстро наступающая потеря точности передачи мяча и бросков при приеме, передаче мяча в нападающем ударе, неточная передача и др.

Чрезмерное возбуждение вестибулярного анализатора вызывает снижение работоспособности других анализаторов (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и, как следствие, в тактике игры (Г.Г. Худяков, А.В. Белоедов, Е.Г. Какорева, 2014; В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков, 2009).

Целью исследования было определить эффективность применения метода биологической обратной связи на уровень вестибулярной устойчивости баскетболистов 18-22 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень вестибулярной устойчивости квалифицированных баскетболистов.
2. Выявить влияние на вестибулярную устойчивость баскетболистов метода биологической обратной связи.

Для поставленной цели и задач исследования использовали метод стабилотрии.

В эксперименте принимали участие 20 квалифицированных баскетболистов, из которых были сформированы две группы: экспериментальная группа (ЭГ, n=10) и контрольная группа (КГ, n=10). Все спортсмены, участвовавшие в педагогическом эксперименте, до проведения эксперимента имели одинаковый уровень подготовленности. На момент исследования все спортсмены находились в режиме тренировочных нагрузок, соответствующих текущему этапу подготовительного периода тренировочного цикла.

Спортсмены ЭГ кроме тренировочных занятий в течение трех месяцев, три раза в неделю по 20 минут выполняли балансотренировки на стабилотрической платформе с использованием мультимедийных игр. Спортсмен в процессе выполнения задания управлял происходящим на экране монитора движениями своего тела, выполнял роль игрового манипулятора. Баскетболисты КГ посещали только тренировочные занятия.

Вестибулярную устойчивость и функцию равновесия спортсменов, участвующих в эксперименте оценивали по стабилотрическим характеристикам- показателям функции равновесия (ПФР), которая включает в себя пробу Ромберга. Эти показатели отражают состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма спортсменов.

В начале эксперимента стабилотрические показатели ПФР, пробы Ромберга с открытыми и с закрытыми глазами баскетболистов ЭГ и КГ достоверных различий не имели. В конце эксперимента, по истечению трех месяцев, наблюдаются различия в стабилотрических показателях, как уровня кинестетической чувствительности, так и уровня «включенности» нервной системы в процесс координации нервно-мышечного управления вертикальной позы, как у баскетболистов ЭГ, так и КГ по сравнению в первоначальными данными (таблица 1). Выявили, что все рассматриваемые стабилотрические показатели ПФР и пробы Ромберга с открытыми глазами в конце эксперимента у баскетболистов ЭГ достоверно улучшились по сравнению с первоначальными данными, а также по сравнению с данными баскетболистов КГ (таблица 1).

У баскетболистов КГ произошло незначительное улучшение рассматриваемых показателей, но достоверность различий между конечными и первоначальными показателями выявлена не была.

Прирост показателя функции равновесия (ПФР), характеризующего уровень развитости "темного мышечного чувства", у баскетболистов ЭГ составил 33,0 %, КГ 2,7 %.

Также баскетболисты ЭГ вышли в конце эксперимента на более высокий уровень в показателе СкОМС. Высокая согласованность активации двигательных единиц по предупреждению нарушения равновесия выражается и в численных значениях СкОМС - $92,47 \pm 9,8$ ед. у баскетболистов ЭГ против $68,31 \pm 9,9$ ед. баскетболистов КГ. Прирост этого показателя у спортсменов КГ составил 6,4 %, баскетболистов ЭГ - 45,5 %.

Таблица 1 - Стабилометрические показатели баскетболистов в пробе Ромберга с открытыми глазами в начале и в конце эксперимента

Показатели	В начале ($X \pm m$)	В конце ($X \pm m$)	T	p	Прирост %
ЭГ					
ПФР	50,07±5,16	69,87±4,12	2,999	□ 0,05	33,0
Ср. кол-во колебаний ОЦТ, ед	2,076±0,17	1,415±0,13	3,089	□ 0,05	37,9
Включенность уровня «В»	4,424±0,47	3,006±0,30	2,536	□ 0,05	38,2
СкОМС	58,12±10,0	92,47±9,8	2,445	□ 0,05	45,5
Среднее силовое воздействие по вертикали, ед	2,208±0,17	1,663±0,14	2,536	□ 0,05	38,0
КГ					
ПФР	49,99±5,16	51,34±5,23	0,184	>0,05	2,7
Ср. кол-во колебаний ОЦТ, ед	1,831±0,16	1,829±0,17	0,009	>0,05	0,1
Включенность уровня «В»	4,337±0,46	4,302±0,45	0,054	>>0,05	0,8
СкОМС	64,09±9,75	68,31±9,9	0,304	>0,05	6,4
Среднее силовое воздействие по вертикали, ед	2,214±0,17	2,207±0,17	0,029	>0,05	0,3

Показатель среднего количества колебаний ОЦТ у баскетболистов ЭГ достоверно улучшился и его прирост составил 37,9 %, в КГ группе 0,1 %.

Прирост показателя среднего силового воздействия по вертикальной составляющей у баскетболистов КГ составил 0,3 %, баскетболистов ЭГ 38,0 %.

Известно, что снятие зрительного контроля при выполнении пробы Ромберга с закрытыми глазами активизирует дополнительные нервные центры. В связи с этим наблюдается резкое, почти в два раза, увеличение деятельности ведущего уровня нервной системы в процессе регулирования вертикальной позы по сравнению с пробой Ромберга с открытыми глазами. У баскетболистов ЭГ в начале эксперимента показатель уровня «В», как и у баскетболистов КГ выше почти в два раза по сравнению с пробой Ромберга с открытыми глазами.

Если в пробе Ромберга с открытыми глазами показатель уровня «В», нервной системы находился в фоновом режиме, то в пробе с закрытыми глазами он становится ведущим и выполняет всю нагрузку по решению двигательной задачи исходя из ощущений собственного тела. Более низкий показатель уровня «В» в пробах Ромберга у спортсменов, выявляет признак высокого уровня согласованной деятельности центральных структур по управлению опорно-двигательным аппаратом человека при решении двигательной задачи.

В конце эксперимента по всем стабилометрическим показателям пробы Ромберга с закрытыми глазами у баскетболистов ЭГ выявлена достоверность различий (таблица 2).

Сравнительный анализ конечных показателей баскетболистов КГ с первоначальными достоверность различий не выявил (таблица 2).

94 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Таблица 2 - Стабилометрические показатели баскетболистов ЭГ в пробе Ромберга с закрытыми глазами в начале и в конце эксперимента

Показатели	В начале ($X \pm m$)	В конце ($X \pm m$)	T	p	Прирост %
ЭГ					
ПФР	32,97±3,70	46,18±3,23	2,690	□0,05	33,4
Среднее количество колебаний, ед	2,585±0,17	1,912±0,17	2,808	□0,05	30,0
Включенность уровня «В»	8,41±0,76	4,29±0,17	5,290	□0,001	64,9
СкОМС	46,07±7,07	78,86±7,05	3,248	□0,05	52,5
Среднее силовое воздействие по вертикали	2,203±0,17	1,675±0,13	2,467	□0,05	27,2
КГ					
ПФР	32,68±3,93	34,45±4,04	0,314	▷0,05	5,3
Среднее количество колебаний, ед	2,634±0,17	2,628±0,17	0,008	▷0,05	0,1
Включенность уровня «В»	8,43±0,74	7,10±0,74	1,271	▷0,05	17,1
СкОМС	44,07±7,4	48,21±7,41	0,395	▷0,05	9,0
Среднее силовое воздействие по вертикали	2,207±0,17	2,205±0,17	0,008	▷0,05	0,1

За три месяца тренировочных занятий стабилометрические показатели, характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма спортсменов у обследованных баскетболистов улучшились, но статистически достоверно различаются только у баскетболистов ЭГ (таблица 3). О чем свидетельствует и прирост стабилометрических показателей баскетболистов ЭГ.

Таблица 3 - Стабилометрические показатели ПФР и пробы Ромберга баскетболистов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Показатели	ЭГ ($X \pm m$)	КГ ($X \pm m$)	T	p
Показатели пробы Ромберга с открытыми глазами				
ПФР	69,87±4,12	51,34±5,23	2,783	□0,05
Среднее количество колебаний, ед	1,415±0,13	1,829±0,17	1,934	□0,05
Включенность уровня «В»	3,006±0,30	4,302±0,45	2,396	□0,05
СкОМС	92,74±9,8	59,63±9,9	2,377	□0,05
Среднее силовое воздействие по вертикали	1,663±0,14	2,207±0,17	2,470	□0,05
Показатели пробы Ромберга с закрытыми глазами				
ПФР	46,18±3,23	34,45±4,04	2,268	□0,05
Среднее количество колебаний, ед	1,912±0,17	2,628±0,17	2,978	□0,05
Включенность уровня «В»	4,29±0,17	7,10±0,74	3,701	□0,01
СкОМС	78,86±7,05	48,21±7,41	2,987	□0,05
Среднее силовое воздействие по вертикали	1,675±0,13	2,205±0,17	2,477	□0,05

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что двигательно-координационные способности и вестибулярная устойчивость у баскетболистов ЭГ улучшилась за счет дополнительных занятий с применением метода биологической обратной связи на уровень вестибулярной устойчивости.

Список литературы

1. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60.
2. Стрелец, В.Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов. СПб., 1995. - 150с.
3. Худяков Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата // Г. Г. Худяков, А. В. Белоедов, Е. Г. Какорева// Фундаментальные исследования. - № 1-1 / 2014. - С. 79-81.



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE DIFFERENCES OF LEGS STRENGTH POSSIBILITIES OF ARTISTIC GYMNASTICS ELITE ATHLETE IN TWO PERIODS OF SPORTS PREPARATION

CZAJKA M., SACEWICZ T., WIŚNIEWSKI W.
Józef Piłsudski University of Physical Education,
Faculty of Physical Education and Sport
Biała Podlaska, Poland

Summary. The aim of study was to examine gymnast's legs strength possibilities in isokinetic conditions during competitive and preparatory period, while trying to identify the injury risk degree or indicating its occurrence. The research was carried out by using Biodex System 4 Pro. The test was executed for ankles, knees and hips. Better results were achieved in competitive period. However, the analysis showed significant asymmetry for knees' flexors and extensors, and ankles' plantar and dorsiflexors. Isokinetic torque evaluation allows to define athlete's preparation state and to determine the risk degree of injury occurrence. Coaches can direct training's conduct to avoid injuries among athletes by using this method. It is recommended to control gymnasts during all periods of sports preparation.

Keywords: Biodex System 4 Pro, muscle strength, isokinetic, ankle, knee, hip, woman, artistic gymnastics

Introduction. Gymnasts are prone to huge overloads of musculoskeletal system and joints what may lead to injuries very often. In case of gymnasts, mainly exposed for injuries are lower limbs – ankles, knees and less hips. Critical moments during exercises are those related to landing and suppression of overload. Base reactions exceeds 10,000 N and are carried by the ankle to the knee and hip. [1] Incorrect exercise's execution due to, for example bad technique or movement system dysfunction, may involve a mechanical injury to the joints. Gymnastics training expose gymnasts to high risk of injury occurrence by:

- Exercise, on special equipment, moves about high difficulty degree not corresponding to the gymnast's preparation,
- Incorrect use varied safety measures,
- Superiority of exercises and huge load on legs [2].

The purpose. The aim of study was to examine athlete's strength possibilities in isokinetic conditions during competitive and preparatory period, while identifying the injury risk degree or confirming its occurrence in the past.

Material and methods. The study involved Marta Pihan-Kulesza (age: 28 years; body mass: 53 kg; body height: 1,63 m) – multiple Polish all-around champion; World Cups' champion; European and World Championships' finalist; Summer Olympic Games and Polish National Gymnastics Team's competitor – who trains above 20 years. The measurement and analysis of results included ankles, knees and hips.

The first research were executed in competitive period, during Individual Polish Championships in Men and Women Artistic Gymnastics in Biała Podlaska, which took place from May to June 2014. The second stage of research embraced preparatory period before World Championships in Nanning, during Polish National Gymnastics Team Training Camp in Biała Podlaska, which took place in July 2014.

In study it was used Biodex System 4 Pro, which is capable to record muscle torques in isokinetic conditions. The test apparatus consists of chair, dynamometer and computer with software [3, 4].

Before experiment, the gymnast did her individually warm-up directed to joint test and the calibration of the measuring device was made. Then, the gymnast was immobilized by stabilization belts to isolate studied muscle group in a way that prevents motion support by other muscle groups in tested joint. Afterwards, the joint range of motion was checked and adjusted. It was recorded and analyzed muscle torques obtained at velocities: 30 °/s for ankles, 60 °/s for knees and 45 °/s for hips. The athlete performed 5 repetitions of extension and flexion for both limbs.

Gymnast's sports level provided the reliability of the results.

Results

Results' analysis was carried out by using technical computer software, which is included to Biodex System 4 Pro. It was analyzed:

- Peak torque to body weight ratio operating on ankles, knees and hips
- Force deficits between limbs during plantar and dorsiflexion, flexion and extension
- Agonist to antagonist ratio for ankles, knees and hips [5, 6]

All data were analyzed for both limbs' plantar and dorsiflexion or flexion and extension at velocities: 30 °/s for ankles, 60 °/s for knees and 45 °/s for hips.

According to other authors' publications and data located on Biodex official website (norm – table 3), differences in strength between agonists and antagonists are established at a certain height for the general population [7]. However, depending on cultivated sport, they may differ from assumed normative values. For gymnasts, due to exercises specifics associated with keeping correct body posture, causing constant extensor muscles' tension, the difference in muscular strength may increase.

The results achieved in the competitive period were correct. But during the preparatory period there was a large strength loss, about 40%, during plantar flexion (table 1). In order to compare results obtained by different athletes, it is used maximum rate divided by body weight.

Deficits between two legs were correct during the competitive period. However, they were affected by poor result in right plantar flexion during the preparatory period (table 2). Differences between 1 to 10 % are considered acceptable; between 10 and 20% are considered alarming; over 20 % are considered wrong [8].

During the competitive period, the agonist to antagonist ratio generated by plantar and dorsiflexion was correct. However, it has been disturbed in the right leg during the preparatory period (table 3).

Table 1 - Peak torque to body weight ratio [%]

		Plantar flx		Dorsi flx		Flexion		Extension	
		CP	PP	CP	PP	CP	PP	CP	PP
Ankles	R	84,6	46,9	33,7	36,8				
	L	112,1	123,6	36,8	33,4				
Knees	R					101,6	106,5	179,6	213,1
	L					106,6	83,6	212,6	235,6
Hips	R					118,7	157,2	223,3	218,5
	L					122,7	151,8	202,4	207,1

CP – competitive period, PP – preparatory period, R – right leg, L – left leg

Knees’ flexor muscles reached a good value during the competitive period. On the other hand, right knee’s extensor muscles reached sufficient value and left knee’s extensor muscles value was good. During the preparatory period was noticed significant, more than 20 %, torques reduction generated by left knee’s flexor muscles, and also there was significant torques improvement generated by left knee’s extensor muscles - about 23 % - and right - about 34 % м (table 1).

It was noticed alarming proportions crossing between both limbs in moments generated by extensors, during the competitive period, what was overcome by workouts during the preparatory period in which, however, was observed a large disproportion between flexion. The results suggest overload changes or possible injury occurrence in the left leg (table 2).

Table 2 - Force deficits [%]

		Plantar flx		Dorsi flx		Flexion		Extension	
		CP	PP	CP	PP	CP	PP	CP	PP
Ankles		32,6	163,4	9,2	9,3				
Knees						4,9	21,5	18,4	10,6
Hips						3,3	3,4	9,4	5,2

In the competitive period, the forces ratio generated by extensor and flexor muscles was correct. But, it has been disturbed in left limb during the preparatory period (table 3).

There were not observed significant changes between two periods in hips work. Achieved results were excellent in both periods. Probably, this is related to athlete’s strength possibilities resulting of the cultivated sport (table 1, 2, 3).

Table 3 - Agonist to antagonist ratio [%]

	Right leg		Left leg		norm
	CP	PP	CP	PP	
Ankles	39,8	78,5	32,8	27,0	39
Knees	56,5	50,0	50,2	35,5	62
Hips	53,2	71,9	60,6	73,3	66

Discussion and conclusions

The results that were obtained during preparatory period may be the effect of trauma history in athlete’s career or new injury occurrence during competitive period. An interview with the gym-

nast confirmed that she suffered from both ankles trauma (right in 2006; left in 2012) and knees trauma (right in 2013; left in 2014).

The results obtained in the analysis possibly can be affected by having joint injuries in the past and a limbs' overload, resulting from muscle compensation or unnatural movement.

For those results also affect the discipline specifics. During preparatory period, Elites train 6 days a week, 2 times a day for 2 hours. Equal influence on the results and leading to higher risk of trauma appearance in the lower limbs has landing's load during exercises.

Due to gymnastics specifics, plantar flexion in ankles is much stronger than dorsiflexion, what is associated with imposed 'point feet' making – so performing plantar flexion in all exercises. However, in knees and hips is noticed a major power of extension, cause of gymnastics requirements, where the legs have to be straight in each executed element.

How important role medical examinations plays, shows Polish International Championships in Szczecin, which took place after measurements. On the first day of struggle, Marta suffered from right ankle injury, which obtained poor results during test. This unpleasant fact shows how beneficial and reliable are isokinetic strength possibilities studies, which results can enable earlier detection of injury risk. This knowledge makes it possible to introduce corrective exercises or early and preventive medical intervention.

Acknowledgments: The experimental data were gathered in the Laboratory of Biomechanics and Kinesiology in the Regional Centre of Research and Development in Biała Podlaska

References

1. Smolewski W.M., Gawierdowski J. K. (1999) *Sportivnaja gimnastika*, Kiew: Olimpijskaja Literatura
2. Bołoban W. N. (2013) *Reguljacia pozy tjela sportsmiena*, Kiew: Olimpijskaja Literatura
3. http://www.biodex.com/sites/default/files/840101man_07015reva.pdf
4. http://www.biodex.com/sites/default/files/manual-clinical-resources-isokinetics_0.pdf
5. <http://www.biodex.com/sites/default/files/manual-clinical-resources-data.pdf>
6. Jurkojć J., Michnik R., Skubacz H., Ziółkowska E. (2012) *Pomiary momentów sił mięśniowych w warunkach izokinetycznych u gimnastyków sportowych*, Modelowanie inżynierskie nr 45, t. 14, ISSN 1896-771X, 156-160
7. <http://www.biodex.com/sites/default/files/manual-clinical-resources-normative-metrics.pdf>
8. Grygorowicz M., Głowacka A., Wiernicka M., Kamińska E. (2010) Kompleksowa ocena fizjoterapeutyczna podstawą profilaktyki pierwotnej urazów sportowych, *Nowiny Lekarskie* 2010, 79, 3, 240-244.

METHODS OF BODY- MASS REDUCTION APPLIED BY THE POLISH MARTIAL ARTS PLAYERS

SZPURA J., BUJAK Z.

Józef Piłsudski University of Physical Education,
Faculty of Physical Education and Sport
Biała Podlaska, Poland

Abstract. The aim of the study was to investigate the prevalence of the use of the Polish players martial arts methods for rapid weight loss and of the opinions on the knowledge in this field. The study involved people Training boxing, BJJ, karate, mixed martial arts, tae kwon do and wrestling, medalists of international competitions and national. Young people early start "thrashing" of weight, because at the age of 14-16 years. Weight of his body decrease by 5%. Methods of weight reduction are: training in impervious clothing, use of sauna, calorie restriction, dehydration, reduction of food intake, fasting and taking diuretics. Participants from various sources received information which methods to use and how. Athletes feel the negative side effects of these actions. In the martial arts should be to raise the level of education of players, their parents and coaches concerning the proper nutrition, the importance of weight control and negative effects. Striker likely to use weight reduction of the hook increasingly feeling the negative effects of rapid weight reduction.

Key words: weight reduction, martial arts

Introduction. In combat sports, where athletes compete with each other in separate weight classes, there is often a problem with gaining appropriate weight on the day of the event. Body weight is regulated few days before the fight. Therefore, there are various methods of rapid weight loss. The aim of the study was to investigate the prevalence of the use of methods for rapid weight reduction and of the opinions on the knowledge in this field.

Materials and methods. Examined are 4 women and 16 men aged 15 to 58 who are or have in the past been fighters in boxing (n = 1), the Brazilian jiu-jitsu (n = 1), karate (n = 1), mixed martial arts (n = 6), taekwon-do (n = 9) and inventories (n = 2). Internship training patients were 7 years old and presented master level in their sports (medals at competitions ranked domestic and international). The study used a method of diagnostic survey, a questionnaire as a tool by Brito et al. (2012).

Results. All patients were divided into two groups due to the nature of the fight, which take off. Group "strikers" contestants were boxing, karate and tae kwon do. Among grapplers former players BJJ, MMA and inventory (table 1).

Table 1 - Biometric characteristics studied martial arts athletes divided into groups of "strikers" and "grapplers"

Variables	Age (years)	Constant weight (kg)	Body height (cm)	Training experience (years)	BMI
„Strikers”	21,8±12,4	65,4±8,58	176,6±6,55	8±6,0	20,91±2,21
„Grapplers”	24,6±9,06	75,2±8,51*	180,56±7,11	5,7±4,1	23,01±1,40*

* p<0,05

A group of "hooks" statistically significant (p <0.05) different body weight (they were heavier by 13 % from "strikers") and BMI (9 %). Given the high level sports surveyed may be noted that the specificity of the fight and how to prepare for it (training) require slightly different somatic con-

ditions and cause diverse effects biomotorics post-exercise. The youngest was 15 years old and the oldest 58 years. The average age of the athletes was 23 years. The lowest constant weight was recorded at 49 kg, while the heaviest respondents weighed 87 kg. Most people housed in the weight category of 70 kilograms. Lowest player measured 121 centimeters and 190 centimeters high. Frequently repeated body height of 173 centimeters. The longest apprenticeship training is equal to 25 years, on average, the subjects they train for 7 years. The vast majority of respondents from both groups did not use so far no methods of weight reduction (Fig. 1). However, among the " strikers " much more often (14 %) was used for such activities.

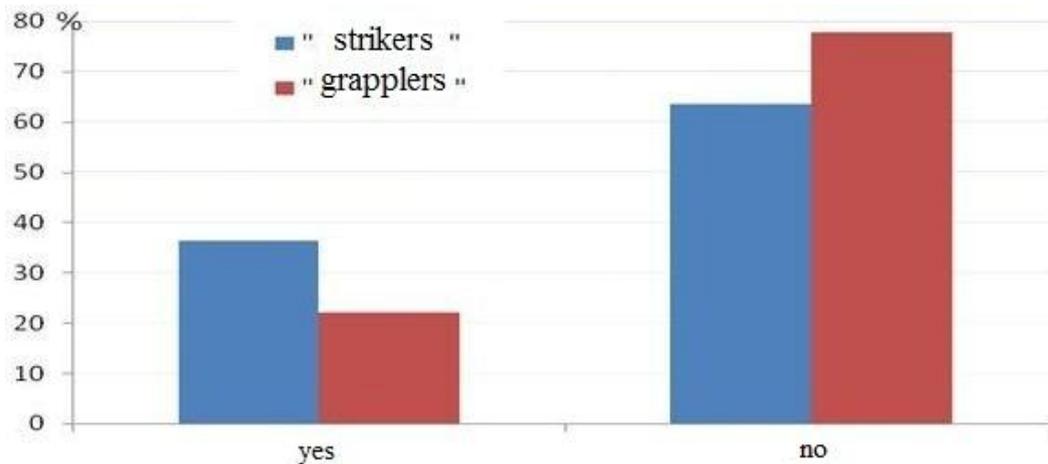


Fig. 1 - Structure of the methods of body-mass reduction use of martial arts the hit and trapped

Representatives of sports trapped and impacted the most reduced body weight through the use of training not breathe clothing (Fig. 2). Boxers, karate contestant and taekwon-do contestant often used as a sauna and limiting foods (27 %), however, did not benefit from diuretics, which belong to the group of measures prohibited by WADA. Throughout the research group most common method of "nailing" weights are training in the clothes of a special material not breathe, frequent use of the sauna and a reduction in calorie intake meals. Dehydration and reduction of food intake of 22 % is used. Few apply those already diuretics, and fasting.

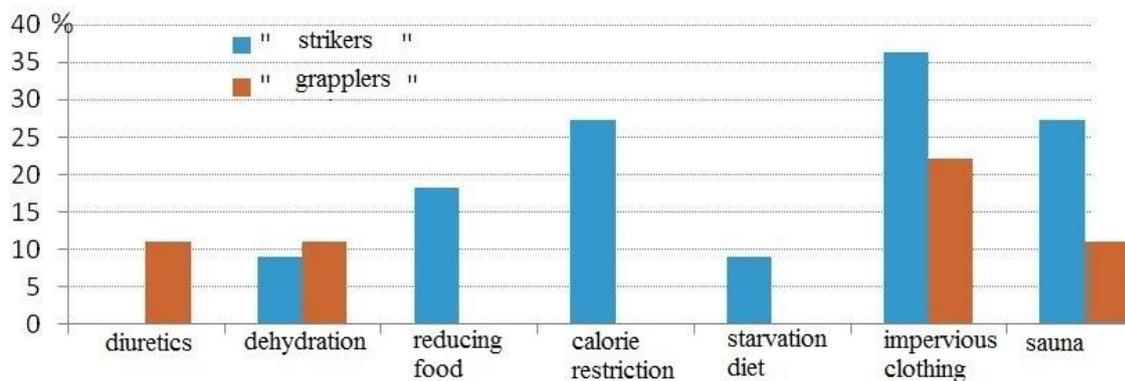


Fig. 2 - Methods of weight loss used by combat sports athletes

"Striker" knowledge of the ways of weight loss usually guessed from friends (27.3 %) and the trainers and parents (18.2 %). Players martial trapped as the main source of knowledge pointed

trainers (88.9 %) and Internet (44.4 %). Half of the respondents as the most valuable source of information is considered by far their trainers. Every fourth respondent trusts advice friends and the same person looks to the Internet to deepen their horizons. 1/5 talking with their parents. With a dietician consults only 10 %, the same percentage is for those who read specialized magazines or books. Selective Almost nobody discusses this issue with your doctor.

"Strikers" 81.8 % and "grapplers" 77.8 % felt the effects of the methods of weight reduction. Most was a decrease in efficiency (25 %), difficulty concentrating, and malaise (15 %) and increased aggression (10 %). Few noticed a disturbance in maintaining the balance or discouraged the practice. None of the tested athletes did not experience syncope.

Discussion

Weight reduction in the martial arts is a phenomenon quite common (Sundgot-Borgen & Garthe 2011, Brito et al. 2012). Our research has shown that apart from diuretics (in case of grapplers) surveyed players do not use drugs banned. The most common practice is applied sauna and plastic clothing as shown Brito et al. 2012. Studies Mendes et al. (2013) on the 5% weight loss in a short time there was a clear reduction of the condition (performance) players. Over 70% of our respondents felt the negative effects of GRC. However, Pettersson et al. (2013) demonstrated that a reduction in body weight by 3 players Games Martial Arts raises their level of esteem, testifies to the professionalism, is an important aspect of the preparation for a competition and hardened mentally. The lack of negative effects of rapid weight loss by judokas also point to research Artioli et al. (2010). Too many previous studies Fogelholm et al. (1993) showed that 5% weight loss is not deteriorated physical capabilities (performance) experienced judokas and wrestlers. However, the Tsai et al. (2011) showed that the cumulative effects of long-term intensive training and rapid weight reduction taekwon-do contestant reduce mucosal immunity and increases the incidence of upper respiratory tract infection after the competition. In practice, the players martial arts use different methods for GRC, but not all are equally effective (Coral & Dosseville 2009, Garthe et al. 2011). Research weight reduction athletes of martial arts do not indicate conclusive results.

Conclusions

Combat sports should raise and enhance the level of education of players, their parents and coaches concerning the proper nutrition, the importance of weight control and the negative effects of emergency and rapid reduction of water content, fat and protein in the body, especially before puberty. In particular combat sports there are different methods used for decreasing body weight with different intensity. The use of methods of rapid weight loss and frequent weight fluctuations among players martial arts can be a problem, but the scale of the problem and the health consequences have not yet been fully explored.

References

1. Artioli GG, Iglesias RT, Franchini E, Gualano B, Kashiwagura DB, Solis MY, Benatti FB, Fuchs M, Lancha Junior AH. (2010) Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *J Sports Sci.* 28(1): 21-32.
2. Brito CJ, Roas A FC, Brito I SS, Marins J CB, Córdova C, Franchini E. (2012) Methods of body mass reduction by combat sport athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 22(2): 89-97.
3. Fogelholm GM, Koskinen R, Laakso J, Rankinen T, Ruokonen I. (1993) Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes. *Med Sci Sports Exerc.* 25(3): 371-7.

4. Garthe I, Raastad T, Refsnes PE, Koivisto A, Sundgot-Borgen J. (2011) Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 21(2):97-104.
5. Koral J, Dosseville F. (2009) Combination of gradual and rapid weight loss: effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *J Sports Sci.* 27(2): 115-20.
6. Mendes SH, Tritto AC, Guilherme JP, Solis MY, Vieira DE, Franchini E, Lancha AH Jr, Artioli GG. (2013) Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: does adaptation to chronic weight cycling play a role? *Br J Sports Med.* 47(18): 1155-60.
7. Pettersson S, Ekström MP, Berg CM. (2013) Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: a matter of mental advantage? *J Athl Train.* 48(1): 99-108.
8. Sundgot-Borgen J, Garthe I. (2011) Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body compositions. *J Sports Sci.* 2011;29 Suppl 1: 101-14.
9. Tsai ML, Chou KM, Chang CK, Fang SH. (2011) Changes of mucosal immunity and antioxidation activity in elite male Taiwanese taekwondo athletes associated with intensive training and rapid weight loss. *Br J Sports Med.* 45(9): 729-34.

COMPERATIVE ANALYSIS OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AMONG VARIOUS ZONES OF ALL INDIA INTER UNIVERSITY

MANOJ SETHI, Research Scholar, Deptt. Of Phy. Edn. SGSU,
Gandhinagar, Gujarat, India

DR. SUDHIR KUMAR. SHARMA, Supervisor, Asso. Prof. Deptt. Of Phy. Edn. SGSU,
Gandhinagar, Gujarat, India

Abstract. The purpose of the study is to find out the comparative analysis of Achievement Motivation among various zones of All India Inter University. For this study 100 Power lifters, 100 Weightlifters and 100 Bodybuilders come for participation in the All India Inter University Tournament 2014-15 has been selected at random as subjects. The age of the selected subjects was ranged from 18 to 25 years. The selected players has been asked to fill the questionnaire before the competition. Achievement Motivation data was collected through Srivastava's Questionnaire. The score was recorded in points. The results revealed that there was significant difference in Achievement Motivation level among the West, East, North, South and Central zone players.

Keywords: Achievement Motivation, Power lifter, Weightlifter, Bodybuilder, Inter University.

Introduction. Psychology is the study of human behavior and human relationship. Sports psychology means applying psychological theories and concepts to aspects of sports much as coaching and teaching sports psychology is concerned with analyzing human behavior in various types of sports setting. It is individual behavior acting individually and acting in a group.

Sports psychology focuses on learning and performance. Sports psychology considers both the participants and the spectators. Emotional factors like tension, Achievement Motivation, stress and motivation play an important role in sports psychology. Certain amount of tension and Achievement Motivation are necessary to put for the best performance. Family and economic conditions to play an important part in sports psychology. The informal education which a child gets in its society, influenced by social moves, norms, ideals, morals and expectations is an important as formal education that one gets, through the organized school and college system. Thus amongst

many outcomes, development of physical fitness for personal growth and social efficiency are important ones and in such an education process the social and economic miles plays an important role.

Moreover, the investigator has adequate knowledge experience and interest in the field The investigator’s previous experience hails from participation at various levels namely inter school, inter university, state and national championships in Weightlifting, Power lifting and Bodybuilding. Among the many existing psychological variables, the researcher’s close proximity to the event has urged him to select Achievement Motivation in the present study.

Methodology. 300 University level male (100 Weightlifters, 100 Power lifters and 100 Bodybuilders) will be selected as subjects at random and their age will be 18 to 28 years. Achievement Motivation data was collected through Srivastava’s Questionnaire. The score was recorded in points.

Results

Table I shows the analysed data on Achievement Motivation. Factor “A” shows three categories of players namely Powerlifting, Weightlifting and Bodybuilding.

Factor “B” shows five categories of topography namely North, South, East, West and Central zones.

Factor “A” and “B” shows three categories of players and five categories of topography.

The obtained ‘F’ ratio of Achievement Motivation for factor ‘A’ was 2.21 and table ‘F’ ratio was 3.03. As the obtained ‘F’ ratio was lesser than the table ‘F’ ratio, the study was insignificant at 0.05 level of confidence for the degrees of freedom 2 and 285.

The obtained ‘F’ ratio for factor ‘B’ was 0.397 and table ‘F’ ratio was 2.41. As the obtained ‘F’ ratio was lesser than the table ‘F’ ratio, the study was insignificant at 0.05 level of confidence for the degrees of freedom 4 and 285.

Table 1 - 3x5 factorial analysis of variance for achievement motivation of powerlifters, weightlifters and bodybuilders at all india inter university (Scores in Points)

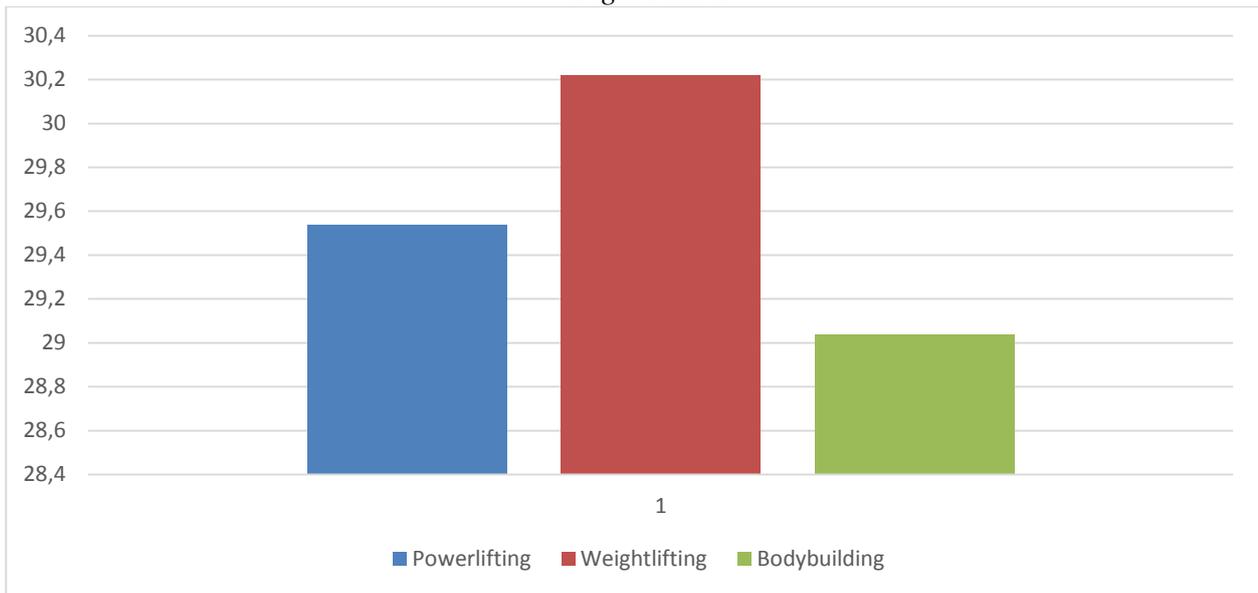
Source	SS	df	MS	F
Factor A	70.160	2	35.08	2.21
Factor B	25.20	4	6.3	0.397
A x B	356.640	8	44.580	2.808
Treatment	4524.00	285	15.87	
within	267824.00	300		

*Significant at 0.05 level of confidence

The obtained ‘F’ ratio for factor ‘A’ and ‘B’ was 2.808 and table ‘F’ ratio was 1.97. As the obtained ‘F’ ratio was greater than the table ‘F’ ratio, the study was significant at 0.05 level of confidence for the degrees of freedom 8 and 285.

The mean values of Achievement Motivation of different players and topography was shown in Figure 1.

Figure No 1



Conclusion

It is concluded from the results that there was significant difference in Achievement Motivation level among the West, East, North, South and Central zone players.

The studies conducted and reported by **Omkumari and Kamlesh (1995)**, **Harry Clayton (1989)**, **Ford Dweke (1976)**, **Gilbert and Ruth (1987)** and **Sivarama Krishnan (1994)** threw light on the achievement motivation factor possessed by sports performers. The findings of the present study were in consonance with the previous researchers.

References

1. Bell (1983) *Championship Thinking*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall, Inc, P.50.
2. Clarke, David H. and H. Harrison Clarke (1984) *Research Process in Physical Education*, New Jersey; Prentice Hall.
3. Fox and Mathews, (1981), "The Psychological basis of Physical Education and Athletics" (Ed), 3. Philadelphia, W.B.Saunders's Co.
4. Hockey (1985) R. V. "Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living" St. Louis, Times Mirror/ Mosby College Publishing.
5. Johnson Barry L. and Jack K Nelson, "Practical Measurement of Evaluation in Physical Education" Delhi Subject Publications (1982), P: 215.
6. Kamlesh M. L. (1983) *Psychology of Physical Education and Sports*, New Delhi, Metropolitan Publishers.
7. Martens Rainer, (1997) *Coaches Guide to Sports Psychology*, Champaign, Illinois; Human Kinetics Publishers Inc.
8. Soreson, (1975) *Psychology in Education*, 3rd Ed. New York, McGraw Hill Books Company.
9. Thirumalaisamy R. (1985) *Thesis and Dissertation Writing*. Karaikudi, KPSV Publications.

SPIRITUALITY AND ETHICAL VALUES IN SPORTS

DR. JATIN SONI

Himansu Dave, Ph. D. Student, SGSU

Gandhinagar, Gujarat, India

Sports & games are fundamentally for making a child achieve higher goals by developing his physical competencies through systematic training. Sports help in building character, developing personality and attaining self-esteem. Sports play an important role in providing a healthy physique and sportsman spirit. It teaches how to have a healthy competition and how to remain abide by the rules. Sports foster values like friendship, amity and fraternity. The society has now realized this factor and so now a days various competitions are organized at district/ state/national and international levels for promoting and establishing peace & friendship. By organizing such sports activities people of the world come into contact with each other and as a result social amiability, fraternity, feeling of nationalism and brotherhood can be developed.

But when the true aims and objectives of sports and games are neglected & the ethics of sports is forgotten we see the dreadful aspects of sports. It is therefore that the society, sports persons, sports and social institutions and organizations should change their approach towards sports and make efforts to cherish the ethical and spiritual values in sports.

A spiritual and Ethical Point of view:

- “Sports should be for social upliftment”
- “Sports should be for social prestige.”
- “Sports should be for physical health”.
- “Sports should be for psychological and sociological development.”
- “Sports should be for the transformation of a man into a greater being.”
- “Sports should be only for nourishing the sportsman spirit.”
- “Sports should be for forbearance and respect for others”
- “Winning or losing should only be a part of the Game.”
- “Sports should be an inseparable part of life in which there should be nothing but pure enjoyment.” Such arrangement should be made that pure entertainment and satisfaction can be derived through sports.

Practical Approach:

- The sports persons get social recognition and reputation through sports. Their family gets social reputation and respect. Sports should be for establishing social reputation and recognition.
- With a view to honing their skills and competencies and excelling in their respective games, the sports persons strive for achieving physical fitness and physical competencies. As a result, regularity and punctuality (in their respective sports training) become an integral part of their life. Consequently values like self-discipline, self-control and sportsmanship develop in them. These values play an important role in inculcating noble values in their life. Thus sports should be for cultivating noble values in life.
- When physical competencies and achievements of the sports persons get social recognition, their social outlook is raised and they become more sociable. Their social behaviour gets improved. So sports should be for developing physical competencies.
- Sportsmen develop an attitude of finding a way out from tough situations. They do not let the feelings of disappointment and distress overpower their minds. Sports teach them how to

maintain mental balance in the midst of hopes and despair and tackle the toughest situation. Therefore sports should be for improving mental abilities.

- Simple and easy exercises and games provide pure entertainment by which the mental abilities of children are fully grown. Sports should essentially be for pure entertainment.
- A healthy mind resides in a healthy body. That is, the abilities for physical activities develop in accordance with the mental abilities. Therefore, sports should be for mental and behavioural purity.

Know what should be our view point towards sports in our practical life:

- Sports should be for purification of the soul.
- Sports should be such that it leads us towards the search of the ‘self’ and become a symbol of unselfish deed.
- The feelings of animosity, discrimination, bitterness, vengeance and temptations should be kept out of it.
- It should be beyond selfish interests.
- People engaged in sports should be concerned about their social responsibilities; they should have a positive attitude towards human relationships, a sense of righteousness and they should be insistent of preserving human values.
- Let us keep this mortal body healthy and beautiful through the medium of sporting activities.
- Sports should be abandoned at the very moment when it turns from enjoyable activity into a painful activity. That sportsman is better who takes delight both in victory and defeat and takes delight even in the rigorous training of sports.
- It is the grim reality of human life that this human body is mortal. Its beauty & elegance, shape, physique, motor-skills & other physical competencies are transitory. In the same way, sports performances or sports achievements are also transitory i.e. only for few seconds, minutes, hours, days or months. Besides, there are ups and downs constantly seen in it. In sports no achievement or record remains permanent or everlasting. Therefore, instead of running after earning medals or certificates or making and breaking records, sportsmen should play for the development of their ‘self’. Let us adorn this temple-some body and move forward towards the progress of humanity. Our former great souls have bestowed a lot to our society. Now it is our turn. Let us unite and make a healthy and cultured society where ‘**sports culture**’ can develop.

Let us stay away from the evils prevalent in the field of sports:

(right turn v/s wrong turn)

- Sports is a sacred occupation that provides pure entertainment. It should be for social upliftment, social service and a sacred activity for the welfare of human being. On the other hand, when it is taken as a profiteering profession it ruins the players and they develop such attitudes that for momentary gains they make use of synthetic and harmful drugs and harm their temple-some body bestowed by God. Such attitudes lead both the players and the society towards damnation. Let us develop such attitudes that we and our companions remain far away from such evils.
- When a player becomes self-centred and takes sports as a business, he turns into a businessman from a sportsman. When he/she tries to harm others by becoming over aggressive and spreading animosity and bitterness among other players in order to achieve his/her goals, he loses his right for pursuing this sacred profession of sports. The benefits of sports should reach the society. When such benefits do not reach the society, a great harm is done to the society.
- Besides, teachers and coach should never be self-centred. The coach and the teachers should play the role of a caring mother and prepare the players without expectations. This aspect should also be taken into consideration while examining the professional skills.

- When the players become professional and evade their social responsibility, they do much harm to the society and humanity. When one player is achieving success and prospering financially and socially but tries to crush down other talented players or does not help them, he cannot be called a true player. In such circumstances, players lose social esteem and consequently lose social values.

Reinforcing of natural attitudes & instincts:

- In every human being there has been a natural & inborn instinct of having dominance over others. As a result, he/she tries to develop his/her own unique existence, a unique style and a unique working method which are not taught to him/her by others. Such natural instincts get reinforced through the medium of sports.

- Sports is well known as a “violence of the cultured men”.

Man’s feelings of violence get cathartic effect through sports. Consequentially he becomes calm, patient and tolerant. The sports persons have the experiences of frequent victory and defeats. As a result, they do not get distracted or upset. These values help them in their journey towards spirituality.

- Sports teach the players to stay away from temptations and selfishness. When the player knows that the achievements in sports are only transitory, he neither takes pride at the victory nor gets upset at the defeat. Thus the values of digesting victory and defeat are easily taught to them through the medium of sports. The present teaching which is done in the classrooms, amid four walls and which only insists on cramming without understanding cannot inspire such higher values in children. For this purpose, sports is inevitable.

- Neglecting sports would leave our children unsupplied with physical fitness and competencies. This would be in a way our neglect towards common people, towards society. Whether associated with sports or not, everyone should be concerned for the physical fitness of our future youth. The responsibility of social welfare & development is not only upon the religious preachers, politicians or teachers but it should be everyone’s concern. Physical fitness & competencies cannot be achieved by money. It has to be achieved by hard-work. For this purpose, the sports persons must get a healthy atmosphere which is the birth right of every child. To let him unsupplied with this birth right would be a great crime against society, against nation.

What should be done to sustain spirituality & ethical values in sports?

- Just, strong and healthy atmosphere.
- Scientific and systematic training.
- Socially accepted & just training methods for developing skills in children.
- Use of only natural strength and prohibition of the use of harmful drugs.
- Achieving excellence in sports not at the cost of physical fitness.
- Strict and refined rules for sports and games and their follow by coaches and teams.
- Respect for others.
- Develop and maintain the attitude of achieving excellence not by violence but by competencies.

- Perseverance of self-esteem, social prestige and respect.

- The achievements of the players are transitory. So instead of having the egotism that he is the only one who can perform the best, he should think that his achievements are the result of specific circumstances and specific time. He must realize that there are others who are equally talented. These virtues of considering others to be better or equal should be taught to him during his training.

- The prevalent evils in sports are due to the annihilation of spiritual values. Modest efforts should be made towards nourishing moral and spiritual values in sports. For this, special policies should be made and there should be social and political willingness.
- There has been within us an element of the Almighty i.e. our soul, the same element is there in our companions and in all human beings. Therefore we should respect our companions as well as our opponents or competitors. We should have faith in ourselves as well as in others. The players should have faith in the teacher or mentor and he should be given respect as he is the mentor, the guide who leads towards the right path. Such values make his progress towards morality & spirituality easier.
- When a sportsperson searches the immortal soul residing in the mortal body through the medium of sports, and through sports, such an ether is created that the players enjoy heavenly happiness and relish not in egotism but self-esteem, then and then only the afore said philosophy can be materialized.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ТЕХНИКЕ РУЛЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКИХ КАДРОВ ВОЕННОЙ АВТОМОБИЛЬНОЙ ИНСПЕКЦИИ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БЕЛОУСОВА С.В., ЦЫГАНКОВ Э.С., ЗУДИН В.Н.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),
г. Москва, Россия

Ключевые слова: скоростное руление, тренажерная контраварийная подготовка, аварийность, компетенции, приемы руления, техника руления.

Аннотация. В работе представлены методические рекомендации по обучению инструкторов с использованием блочно-модульной системы, позволяющие сформировать двигательные компетенции тренажерной подготовки по контраварийному управлению автомобилем.

METHODICAL RECOMMENDATIONS ON THE FORMATION OF MOTOR COMPETENCE IN THE TECHNIQUE OF TAXIING INSTRUCTIONAL PERSONNEL MILITARY AUTOMOBILE INSPECTION OF THE MINISTRY OF DEFENCE OF THE RUSSIAN FEDERATION

BELOUSOVA S., TSYGANKOV E., ZUDIN V.

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),
Moscow,

Abstract. The article presents guidelines for training of trainers using the modular system, allows you to generate motor competence training for defensive driving a car.

The analysis of accidents on the roads of Russia in 2015 showed 199 720 traffic accidents, which killed 26 of 963 persons. From these results on the transport service of the Ministry of defence because of drivers committed 67 road accidents in which 22 people were killed and 93 wounded; private transport 500 road accidents, which killed 172 people and 685 injured.

Based on this trend we can assume that in the next few years, the situation of accidents with members of the military drivers will increase.

According to statistics from traffic police is one of the main causes of accidents is the human factor. But in order to neutralize, it is necessary to improve the training of first instructors. The high accident rate of drivers of military related with a low quality of initial training, the use of inefficient methods to ensure road safety.

Keywords: high-speed taxiing, exercise defensive driving course, accident rate, the competence, the techniques of taxiing, taxiing technique.

Актуальность исследования. Проведенный анализ аварийности на дорогах России в 2015 году показал 199 720 дорожно-транспортных происшествий, в которых погибло 26 963 человека. Из данных результатов на служебном транспорте Министерства обороны по вине водителей совершено 67 дорожно-транспортных происшествий, в результате которых 22 человека погибли и 93 получили ранения; на личном транспорте 500 дорожно-транспортных происшествий, в которых погибли 172 человека и 685 получили ранение. Исходя из данной тенденции можно предположить, что в ближайшие несколько лет ситуация аварийности с участниками военных водителей будет увеличиваться.

По статистике ГИБДД одна из основных причин аварийности – это человеческий фактор. А для того чтобы нивелировать, необходимо совершенствовать подготовку прежде всего у инструкторов. Высокая аварийность военных водителей связана с низким качеством начальной подготовки, применением неэффективных методов для обеспечения безопасности дорожного движения.

Цель - формирование компетенций скоростного руления у военных инструкторов по контраварийному управлению автомобилем.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ специальной литературы, изучение публикаций и документальных источников. Исследование проводилось на выявление всех возможных вариантов приемов руления, имеющихся в практике водителей различных категорий и мастеров автоспорта. Большой объем вариантов систематизирован и классифицирован для создания двигательных компетенций в технике руления.

Обсуждение результатов исследования

Опыт контраварийного обучения в автомобильном спорте позволит повысить качество образования инструкторских кадров Министерства обороны РФ. В программах тренажерной подготовки необходимо формирование двигательных компетенций для инструкторов; умение продемонстрировать приемы, объяснить и протестировать их. На рисунке 1 представлены приемы руления, необходимые для формирования двигательных компетенций, виды руления и варианты статистических и динамических действий при рулении.

Классификация предусматривает три вида руления: компенсаторное (1), основное (2) и корригирующее (3).

Компенсаторное (1) руление предназначено для стабилизации положения автомобиля при заносе, сносе, вращении и опрокидывании, возникших вследствие блокирования колес при торможении, пробуксовке, разгоне. В зависимости от временных характеристик следует различать синхронное (4), опережающее (5) и запаздывающее (6) компенсаторное руление. Компенсацию, выполняемую одновременно с началом заноса, следует считать синхронной, с отставанием по времени – запаздывающей, а с упреждением – опережающей.

ПРИЕМЫ РУЛЕНИЯ

КОМПЕНСАТОРНОЕ	1
-----------------------	----------

**зависимость от временных характеристик*

синхронное	4
опережающее	5
запаздывающее	6

ОСНОВНОЕ	2
-----------------	----------

**зависимость от технологической цели*

скоростное	7
скоростно-силовое	8
силовое	9

КОРРИГИРУЮЩЕЕ	3
----------------------	----------

**зависимость от внешних условий*

уравновешивающее	10
поисковое	11
гиперкорректирующее	12
сопровождающее	13
тормозящее	14

ВИДЫ РУЛЕНИЯ

**зависимость от характера и направления усилий*

круговое	15
----------	----

комбинированное	16
-----------------	----

импульсное	17
------------	----

ВАРИАНТЫ СТАТИСТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ РУЛЕНИИ

ХВАТ	18
-------------	-----------

ПОВОРОТ	19
----------------	-----------

ПЕРЕХВАТ	20
-----------------	-----------

Рисунок 1 - Двигательные компетенции в технике руления инструкторских кадров

Основное (2) руление, предназначенное для изменения траектории движения автомобиля в нормальных условиях, обнаруживает прямую зависимость между углом поворота управляемых колес и радиусом траектории движения. Управляемость автомобиля в этом случае связана с коэффициентом сцепления, скоростью движения и эксплуатационным состоянием автомобиля. В зависимости от технологической цели, продиктованной конкретной ситуацией, соответствующей ей требуемой скорости руления и необходимых усилий, выбираемый способ руления может быть скоростным (7), скоростно-силовым (8) или силовым (9). Скоростной способ руления применяется в сложных и опасных ситуациях в условиях острого дефицита времени. Он способствует экстренной компенсации допущенной ошибки в управлении, в частности нарушенной устойчивости и управляемости автомобиля. Силовым способом руления с применением значительных усилий пользуются для управления автомобилем в колее, на дорогах с неровностями, при потере автомобилем поперечной устойчивости, если скорость транспортного средства небольшая и водитель вовремя сумел разгадать занос. В ряде ситуаций возможно применение скоростного и силового способов руления.

Корректирующее (3) руление незначительно по амплитуде и применяется для удержания автомобиля на заданной траектории. Оно связано с противодействием эффекту рысканья автомобиля, возникающего в связи с люфтами рулевого механизма, внешними воздействия-

ми среды, особенностями движения, т.е. в зависимости от внешних условий реализуется одним из следующих способов: уравнивающим (10), поисковым (11), гиперкорректирующим (12), сопровождающим (13), тормозящим (14).

В зависимости от характера и направления усилий различается руление круговое (15), комбинированное (16), импульсное (17). Импульсное руление характеризуется относительно кратковременным приложением усилия и поворотом рулевого колеса двумя или одной рукой с применением предварительного захвата. Этот способ помогает выполнять коррекцию траектории и компенсацию при потере автомобилем поперечной устойчивости. Круговое руление связано не только с поворотом рулевого колеса на 360, но и с непрерывностью поворота рулевого колеса от начала и до конца выполнения приема и также обязательным применением перехватов. Вариантом сочетания кругового и импульсного руления является комбинированное.

Управление автомобилем с помощью руления осуществляется в основном при последовательном выполнении ряда приемов: хвата (18), поворота (19) и перехвата (20).

Выполнение всех видов руления связано с определенным положением кистей рук водителя на рулевом колесе. Эти положения как статистические, так и в динамике называются хватами. Поворот рулевого колеса одной, двумя руками может выполняться из любого исходного положения в рабочем секторе с перехватом или без перехвата. При этом поворот рулевого колеса двумя руками может осуществляться как при поочередном, так и одновременном их действии. Смена положения рук при круговом или комбинированном рулении обеспечивается с помощью перехвата.

Последовательность применения отдельных приемов техники руления имеет фазовый характер. Его многообразие определяется вариативностью дорожных ситуаций и приемов управления.

Заключение

Обучение рациональной технике руления – это большой резерв активной безопасности любого водителя. Данные приемы доступны любому человеку в возрасте до 80 лет. И перенос опыта, накопленного в автомобильном спорте и в сфере контраварийного обучения, позволяет создать двигательные компетенции в технике руления, обучение которыми приводит к повышению уровня профессионального водительского мастерства инспекторов Военной автомобильной инспекции Министерства обороны РФ.

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Контраварийная подготовка водителей специальных подразделений особого назначения ВВ МВД России / Блеер А.Н., Каташинский Н.В., Цыганков Э.С. // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования : [Тез. докл. Всерос. Науч. –практ. конф. М., 13–14 марта 2003 г.] . – М., 2003. – С. 64 – 66.

2. Зудин, В.Н. Педагогическая модель контраварийной подготовки / В.Н. Зудин, Э.С. Цыганков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта: Фактор риска. – 2006. - №1(9). – С. 5.

3. Зудин, В.Н. Концепция активной безопасности водителя / В.Н. Зудин, Э.С. Цыганков, Ф.Р. Аиндинов // Экстремальная деятельность человека проблемы и перспективы подготовки специалистов: Тезисы докладов III Международной научно-практической конференции. – М.:Вертикаль, 2007. – С. 160.

4. Цыганков, Э.С. Высшая школа водительского мастерства: Учеб. для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 400 с.: ил.
5. Цыганков, Э.С. Основы контраварийного вождения / Э.С. Цыганков, С.А. Лебедев. – Рязань: РВВДКУ (ВИ), 2014. – 106 с.
6. Цыганков, Э.С. Педагогическая система контраварийной подготовки: актовая речь / Цыганков Э.С. РГАФК.: – М., 2000. – 24 с.

КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СКАЛОЛАЗОВ/АЛЬПИНИСТОВ ПОВТОРНЫМ И ИНТЕРВАЛЬНЫМ МЕТОДАМИ

ВЛАСЕНКО П.С., БАЙКОВСКИЙ Ю.В.

Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается метод приближенной оценки степени ацидоза мышц вовлеченных в удержание скалолазных хватов (МВУСХ). Метод основан на измерении снижения максимальной силы МВУСХ через 5 мин после выполнения специфических скалолазных упражнений. Приводятся рекомендации, касающиеся использования разработанного метода в спортивной практике скалолазов и альпинистов. Также рассматривается метод измерения силы МВУСХ, основанный на использовании специального динамометра, показано соответствие метода специфике лазания.

Ключевые слова: ацидоз мышц, скалолазание, альпинизм, выносливость, повторный метод, измерение максимальной силы.

Введение. Сила и силовая выносливость мышц, вовлеченных в удержание скалолазных хватов (МВУСХ) – важнейшие факторы работоспособности в скалолазании [4, 5]. Именно мышцы предплечья выступают центром нарастающего утомления в процессе сложного лазания [5].

Для скалолазания характерен прерывистый характер работы МВУСХ - чередование периодов статического напряжения и расслабления длительностью несколько секунд. Обобщая материалы исследований, посвященных физиологии скалолазания, можно заключить, что специальная выносливость в данном случае зависит от максимальной силы МВУСХ, степени капилляризации мышц и функциональных (мощность, емкость, эффективность) возможностей алактатной и аэробной систем внутримышечного энергообеспечения [2].

Для тренировки специальной выносливости МВУСХ в скалолазании целесообразно использовать повторный и интервальный методы. Известно, что сильный и длительный ацидоз мышц оказывает негативное влияние на систему тканевого дыхания мышц, а также способствует снижению их максимальной силы [3]. Таким образом, существует необходимость контроля степени ацидоза МВУСХ после выполнения тренировочного скалолазного подхода. Показатели содержания лактата в капиллярной крови, не позволяют сделать однозначных выводов об ацидозе мелких мышц (МВУСХ), если в деятельность вовлечены в том числе и большие мышцы. Кроме того, инвазивные методы не подходят для скалолазных тренировок. Таким образом, вопрос контроля степени ацидоза МВУСХ в условиях спортивной практики скалолазов остается открытым.

Цель исследования: Разработать метод приближенной оценки степени ацидоза мышц вовлеченных в удержание хватов, подходящий для использования в спортивной практике скалолазания.

Организация, задачи и методы исследования. Известно, что снижение максимальной силы мышцы положительно коррелирует с концентрацией молочной кислоты в мышцах, концентрацией креатинфосфата, также наблюдается отрицательная корреляция с концентрацией АДФ [3]. После завершения работы время восстановления концентрации креатинфосфата составляет около 5 мин., при этом основная часть восстанавливается в первые 2,5 мин. Время утилизации молочной кислоты значительно больше (0,5-1,5 ч.) [3].

Соответственно, в случае, если после 5 мин. отдыха наблюдается выраженное снижение максимальной силы, это можно расценивать как признак ацидоза мышц. Данные соображения легли в основу разработки нового метода приближенной оценки степени ацидоза мышц.

Исследование проводилось в два этапа, в ходе которых решались следующие *задачи*:

1. Разработать метод количественной оценки максимальной силы МВУСХ, отвечающий специфике лазания.
2. Разработать конкретные рекомендации, касающиеся оценки степени ацидоза МВУСХ и соответствующих корректировок тренировочного процесса.

Методы исследования. На первом этапе был проведен констатирующий эксперимент. Испытуемыми выступали регулярно тренирующиеся скалолазы ($n=20$) различной квалификации, специализирующиеся в боулдеринге. Уровень Red point лазания испытуемых от 6С до 8В+ (боулдеринг, французская система).

Участникам исследования было предложено пройти тесты на измерение максимальной нагрузки (веса), которую они способны фиксировать одной рукой заданным типом хвата. В исследовании изучались два распространенных в скалолазании хвата: открытый (пассивный) и закрытый (активный). Для измерения максимальной нагрузки использовался специально сконструированный динамометр [1]. Участники фиксировали зацеп заданным хватом, после чего максимально нагружали руку (способные подвиснуть на одной руке использовали специальное утяжеление). Тест выполнялся несколько раз на каждую руку, фиксировался максимальный результат. Также фиксировались уровень лазания и вес участников.

Коэффициент силы хвата вычислялся как среднее значение между показателями правой и левой руки. Далее вычислялся коэффициент относительной силы хвата (отношение абсолютного значения к массе тела участника). Итоговый коэффициент относительной силы двух хватов вычислялся как среднее значение для коэффициентов открытого и закрытого хвата.

Далее определялась корреляционная зависимость между следующими величинами в различных сочетаниях: коэффициент относительной силы открытого хвата, коэффициент относительной силы закрытого хвата, среднее значение коэффициента относительной силы (для обоих хватов), уровень лазания. Для определения степени зависимости величин использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

Второй этап исследования строился на основе автоэксперимента (П.С. Власенко, МС). Вначале была проведена серия тестов на определение максимальной нагрузки, фиксируемой открытым хватом, с целью определения вариативности демонстрируемых в тесте результатов. Проводилось 5 замеров на каждую руку в день. Количество дней тестирования – 10. В день предшествующий дню тестирования, никакие тренировки не проводились.

Далее была проведена серия тестов – интервальных висов (8 с вис 5 с отдых) на двух руках до отказа, открытым хватом, с нагрузкой 70 % и 80 % от максимальной (сумма нагрузок фиксируемых каждой рукой). Максимальная фиксируемая нагрузка для каждой руки измерялась до, сразу после, через 2,5 мин. и через 5 мин после теста. Тест проводился в начале,

в середине и в конце цикла, направленного на тренировку специальной выносливости (длительность цикла 6 недель).

Результаты

Результаты измерений представлены в таблице 1. Обнаружена высокая зависимость между коэффициентами относительной силы хватов и уровнем лазания. Наиболее сильно уровень лазания коррелирует с коэффициентом относительной силы двух хватов $R = 0,973$. Значения коэффициентов корреляции для уровня лазания и коэффициентов относительной силы активного и пассивного хватов $R = 0,926$ и $R = 0,916$, соответственно. Все полученные значения статистически значимы ($P < 0,005$).

Таблица 1 - Результаты измерений. Первый этап

Уровень лазания	Активный хват, максимальная нагрузка, кг		Пассивный хват, максимальная нагрузка, кг		Вес кг	Коэффициент относительной силы активного хвата	Коэффициент относительной силы пассивного хвата	Коэффициент относительной силы двух хватов
	левая	правая	левая	правая				
8б+	61,3	58,4	53,8	51,2	49,5	1,21	1,06	1,13
8б	64,2	65,0	70,6	71,2	63,5	1,02	1,12	1,07
8а	59,5	59,5	66,0	66,0	66,0	0,90	1,00	0,95
7с+	67,7	65,0	67,5	65,0	64,8	1,02	1,02	1,02
7с+	59,9	58,0	64,6	62,8	63,5	0,93	1,00	0,97
7с	63,6	63,7	56,5	56,5	63,6	1,00	0,89	0,94
7с	63,6	65,1	55,2	56,0	64,9	0,99	0,86	0,92
7с	58,5	58,5	61,0	63,8	62,0	0,94	1,01	0,98
7б+	48,1	52,3	64,0	62,7	62,9	0,80	1,01	0,90
7б+	49,8	51,5	58,8	56,7	63,0	0,80	0,92	0,86
7б	64,0	58,0	56,7	58,2	71,9	0,85	0,80	0,82
7а+	55,4	54,6	62,7	60,5	72,0	0,76	0,86	0,81
7а+	46,6	46,8	51,1	49,0	62,7	0,74	0,80	0,77
7а+	53,0	50,9	48,0	49,5	62,3	0,83	0,78	0,81
7а	54,5	50,0	45,5	47,6	66,0	0,79	0,71	0,75
7а	52,0	52,5	59,0	62,0	72,2	0,73	0,84	0,78
7а	52,3	50,5	50,8	49,9	72,5	0,71	0,69	0,70
7а	38,6	38,8	39,8	43,8	60,5	0,64	0,69	0,67
6с+	39,9	41,8	45,2	46,1	66,5	0,61	0,69	0,65
6с+	42,3	51,8	44,3	42,2	68,0	0,69	0,64	0,66

При измерении максимальной фиксируемой нагрузки (второй этап) отклонение результатов от среднего значения не превышает 2,01 %.

Снижение максимальной силы, зафиксированное после выполнения интервального теста, и средняя длительность теста представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Снижение максимальной силы после выполнения интервального теста в различных фазах тренировочного цикла

Уровень нагрузки:		Время работы:	Сразу после:	Через 2,5 мин.	Через 5 мин.
80%	Начало цикла (низкий уровень выносливости)	42 с	5,7 %	0,7 %	0,9 %
	Середина цикла (средний уровень выносливости)	57 с	7,4 %	0,93 %	1 %
	Конец цикла (высокий уровень выносливости)	115 с	9,2 %	3,4 %	1,3 %
70%	Начало цикла (низкий уровень выносливости)	108 с	8,18 %	2,8 %	0,81 %
	Середина цикла (средний уровень выносливости)	186 с	11,6 %	3,1 %	0,9 %
	Конец цикла (высокий уровень выносливости)	225 с	14,45 %	5,9 %	4,4 %

Обсуждение результатов

Высокая степень корреляции между коэффициентами относительной силы хватов и уровнем лазания в боулдеринге свидетельствует о том, что предложенный тест отвечает специфике скалолазания.

После выполнения интервального теста наблюдается выраженное снижение максимальной силы, которое может быть зафиксировано с помощью вышеописанного метода, т.к. существенно превышает уровень вариативности результатов. Снижение максимальной силы менее выражено при меньшей длительности работы. По мере роста выносливости наблюдается закономерное увеличение времени работы при заданном уровне нагрузки, что сопровождается более выраженным снижением максимальной силы. Однако увеличение длительности, видимо, не сопровождается сильным ацидозом МВУСХ, т.к. значения максимальной силы восстанавливаются через 2,5-5 мин.

В случае, если после пяти минутного отдыха показатели максимальной силы МВУСХ не возвращаются к исходному уровню, это свидетельствует об ацидозе мышц, и необходимости скорректировать параметры упражнения, увеличив интенсивность в подходе (соответственно уменьшив длительность работы до отказа). Если наблюдается снижение максимальной силы на 5-й минуте отдыха после серии подходов при отсутствии снижения после единичного подхода, следует увеличить длительность интервала отдыха между подходами.

Данный метод использовался для подбора параметров тренировки не только при выполнении интервальных висов, но и при повторном/интервальном лазании различной сложности в ходе долгосрочного автоэксперимента.

Выводы

1. Предложенный метод измерения максимальной силы МВУСХ соответствует специфике скалолазания.
2. На основании данных о снижении максимальной силы можно судить (на качественном уровне) о степени ацидоза МВУСХ и соответственно корректировать тренировочный процесс.

Список литературы

1. Власенко, П.С. Количественное определение специфической изометрической силы мышц сгибателей пальцев, и ее взаимосвязь с проявлением силовых способностей при занятии скалолазанием. / П. С. Власенко, Ю. В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2013. – № 3 (28). – С. 46–49.
2. Власенко, П.С. Общие принципы тренировки локальной выносливости мышц сгибателей пальцев при занятии скалолазанием./ Власенко П.С., Байковский Ю. В. // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4 (33). – С. 7–9.
3. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 504с. : ил.
4. Mladenov, L. Anthropometric and strength characteristics of world-class boulderers / L. Mladenov, M. Michailov, I. Schoffl // Medicina Sportiva – 2009. – №4. – P. 231–238 – М. : Физ. культура и спорт, 1983. 159 с. : ил. – (Наука-спорту).
5. Watts, P.B. Physiology of difficult rock climbing / European Journal of Applied Physiology – 2004. – №91. – P. 361–372

**СОЧЕТАНИЕ НАГРУЗОК СПЕЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

ДИКИХ К.В.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме совершенствования тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде. В материале статьи мы обозначаем пробелы, существующие на сегодняшний день в теории спортивной подготовки в конькобежном спорте, связанные с подбором тренировочной нагрузки в соревновательном периоде и представили рекомендации по подбору тренировочной нагрузки специального характера для конькобежцев высокой квалификации.

Ключевые слова: конькобежный спорт, тренировочная нагрузка, соревновательный период.

Актуальность исследования: В последние годы тренировочная нагрузка конькобежцев значительно увеличилась как по объему, так и по интенсивности. Это привело к тому, что спортсмены зачастую проводят тренировочный процесс в режимах, близких к пределу функциональных возможностей своего организма. Возросла также и вероятность превышения оптимальной величины нагрузки в процессе одного занятия или этапа подготовки, что отрицательно сказывается на спортивных результатах и здоровье спортсмена. Поэтому встал вопрос о повышении эффективности процесса тренировки не только путем простого увеличения объема выполняемой тренировочной работы и интенсивности, но и за счет рационализации сочетания тренировочных нагрузок в соревновательном периоде [1, 3].

Усилиями ученых и практиков (Л.П. Матвеев, Б.А. Стенин, Г.М. Панов и др.) разработаны основы спортивной тренировки: ее периодизация, цели и задачи периодов и этапов, средства и методы спортивной тренировки, методы отбора и контроля. Однако в научно-

методической литературе по конькобежному спорту недостаточно данных о сочетании нагрузок специального характера в соревновательном периоде [1, 2, 3].

На современном этапе развития спорта понимание и правильное построение тренировки, и управление ею при подготовке спортсменов высокой квалификации невозможны без научного сопровождения тренировочного процесса. Такая необходимость растет по нескольким причинам. Во-первых, в связи с ежегодным ростом спортивных результатов, тренер, планируя тренировочный процесс должен предвидеть возможные изменения уровня результатов на предстоящих соревнованиях для сохранения конкурентоспособности своих воспитанников. Во-вторых, по причине роста спортивных результатов ежегодно снижается эффективность разработанных ранее рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса спортсменов.

Вышеизложенное определяет целесообразность изучения существующих способов организации тренировочной нагрузки, как необходимое условие совершенствования тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде.

Проблема исследования: поиск путей совершенствования тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде.

Объект исследования: построение тренировочного процесса в соревновательном периоде у конькобежцев высокой квалификации.

Предмет исследования: сочетание тренировочных нагрузок специальной направленности в соревновательном периоде у конькобежцев высокой квалификации.

Цели исследования: выявить основные закономерности сочетания тренировочных нагрузок у конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что повысить эффективность тренировочного процесса можно, если при подборе тренировочных нагрузок в соревновательном периоде за основу для расчета скорости при подготовке к конкретным дистанциям взять величину планируемого результата.

Задачи исследования:

1. Определить сочетание тренировочных нагрузок специальной направленности у конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде.

2. Разработать рекомендации по подбору тренировочных нагрузок для конькобежцев высокой квалификации в соревновательном периоде.

Методы исследования:

- анализ литературных данных;
- анализ дневниковых записей спортсменов;
- анализ документов;
- беседа;
- математическая обработка полученных результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 2014 по 2016 годы на базе УОР, СДЮСШОР №23, СибГУФК и ЦСП г. Омска. В исследовании принимали участие спортсмены сборной команды Омской области юниоры и мужчины в количестве 8 человек и тренеры по конькобежному спорту, работающие в Омской области 6 человек.

Результаты исследования

Соревновательный период у конькобежцев высокой квалификации длится с середины октября до конца марта, в течение 5,5 месяцев. В этом периоде спортсмены принимают участие в соревнованиях до 15 раз, выходя в общей сложности на старт до 50-60 раз. Таким образом, спортсмены участвуют в соревнованиях практически еженедельно. Для организации

тренировочного процесса остаются промежутки от 3 до 12 дней, иногда больше. Тренировочная нагрузка в этот период используется преимущественно специальной направленности (80-90% тренировочного времени в ледовых условиях), при этом характер нагрузки принято подбирать исходя из личных результатов спортсменов на конкретных дистанциях. То есть, время с которым спортсмены должны пробегать тренировочные отрезки должно соответствовать скоростным показателям той дистанции, к которой осуществляется подготовка.

В ходе анализа дневниковых записей спортсменов, планирующей документации и бесед с тренерами по конькобежному спорту было установлено, что тренеры в силу малого количества тренировочных дней между соревнованиями, в которых спортсмены должны принимать участие, организуют подготовку с приоритетом на конкретные дистанции, которые спортсмены в силу своих особенностей бегают быстрее. При этом тренеры, подбирая скорость пробегаания тренировочных отрезков, ориентируются на состояние и возможности спортсмена в конкретный тренировочный день, таким образом, отрезки в тренировочном режиме спортсмены пробегают со скоростью 70-90% от своей скорости на дистанции, к которой ведется подготовка. По нашему мнению, такой подбор тренировочной нагрузки не совсем верен и не всегда может соответствовать поставленным тренировочным задачам. Спортсмены при подготовке к конкретной дистанции, пробегая отрезки значительно ниже своей скорости на этой дистанции не решают поставленную тренировочную задачу. Приведем пример, при подготовке к дистанции 500 м, пробегают отрезки в 400 м с 80 % от своей дистанционной скорости, программирую свои движения к бегу на дистанцию 3000-5000 м, где скорость соответствует 80% от скорости на дистанцию 500 м.

Мы провели математический анализ графиков бега и динамики повышения результатов у ведущих конькобежцев России и Мира за последние 10 лет. В результате анализа выявили прирост средних результатов сезона на 0,5-1 % ежегодно. Полученные данные позволяют нам предположить, что для подготовки конькобежцев высокой квалификации целесообразнее будет использовать расчет скорости пробегаания тренировочных отрезков с учетом не личного достижения спортсмена, а планируемого результата на 0,5-1 % выше личного достижения.

В качестве примера, мы представляем сочетание нагрузок при подготовке на дистанцию 1500 м. При равномерном методе перед конькобежцами ставится задача прохождения дистанций 400, 800, 1200 м с минимальной разницей между стартовыми и финишными отрезками с учетом подбора скорости в 95% от планируемого результата в 1.53,00 с. Расчеты необходимо производить с учетом пробегаания отрезков без перехода. Например, первый круг на дистанции 1200 м будет равен 29,8 с, второй – 29,6 с, третий – 29,4 с. Мы рекомендуем использовать для развития скорости и скоростной выносливости метод с возрастающей скоростью. Нагрузку так же можно спланировать в виде «Пирамиды» например, 400, 800, 1200, 800, 400 м. При выполнении «пирамиды» необходимо соблюдать условие равномерного прохождения каждого отрезка дистанции – сохранить равномерно высокую скорость на протяжении всего задания. При повторном методе тренировки мы использовали бег на отрезки дистанций 300, 700, 1100 м со старта или 400, 800, 1200 м с ходу, где также соблюдаются условия постоянного сохранения скорости. Например, если при повторном беге на 400 м разница между первым и последующими прохождениями дистанций составляет более 2% от заданной скорости, то это свидетельствует о сильном утомлении. Исключение может быть в тех случаях, когда время и интенсивность прохождения дистанции заранее обусловлены, т. е. определены тактическими соображениями тренировки. Тренировочные отрезки для дистанции 1500 м пробегаются, как правило, с субмаксимальной интенсивностью. В связи с этим в организме образуется большой кислородный долг, происходит интенсивное накопление молочной кислоты в крови. В этой ситуации на по нашему мнению важно внима-

тельно следить за восстановлением организма спортсмена между повторными пробеганиями отрезков. Пауза отдыха должна быть достаточной для восстановления. Критериями этого могут служить показатели частоты сердечных сокращений, а также субъективные ощущения готовности спортсмена для пробега очередного отрезка. В зависимости от длины тренировочного отрезка и скорости его пробега интервал отдыха может варьировать от 3 до 10-12 минут. Несоблюдение этого принципа, искусственное сокращение пауз отдыха может приводить к форсированному вхождению в спортивную форму, а также нередко является главной причиной переутомления и перетренировки спортсмена. При выполнении такого рода нагрузок конькобежцы должны особенно хорошо чувствовать свою скорость. Ошибка в субъективной оценке скорости прохождения одного круга по сравнению с фактической не должна превышать 0,2-0,3 с.

В результате проведенного исследования и анализа соревновательной деятельности конькобежцев в сезоне 2015-2016 гг. выявил достоверные различия в результативности соревновательной деятельности спортсменов. Анализ соревновательных результатов показал, что личные рекордные достижения спортсменов возросли. Спортсмены улучшили свои результаты на своих профильных дистанциях.

Применение разработанного варианта подбора и сочетания тренировочной нагрузки позволило конькобежцам сборной команды Омской области побеждать и занимать призовые места на всероссийских соревнованиях.

Таким образом, мы можем отметить высокую эффективность разработанных рекомендаций, направленных на оптимизацию подбора тренировочной нагрузки специального характера в соревновательном периоде.

Список литературы

1. Михайлов, В.В. Динамика скорости у конькобежцев на длинных дистанциях / Михайлов В.В. // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 2. - С. 14-17.
2. Осадченко, Л.Ф. Анализ тактики бега конькобежцев-мужчин на дистанции 1500 м при установлении мировых рекордов и на зимних Олимпийских играх 1998 г. / Л. Ф. Осадченко // Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов: сб. ст. / РГАФК. – М., 2000. – 119 с.
3. Панов, Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод. пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метельникова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: [Физ. культура], 2008. – 131 с.

JUNIOR SCHOOLCHILDREN COMPETITIONS BY ADAPTED RULES IN SPORT WRESTLING

DMITRIEV B.E., ABULKHANOV A.N., SHNAIDER N.A.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

The competitive method is applied at the solution of various pedagogical tasks such as education of physical, moral and strong-willed qualities, improvement of techniques, skills and the ability to make the most efficient use of those in complicated conditions.

Compared with other methods of physical training it allows to make higher demands to functional capabilities of an organism and to promote their greatest developing. The value of the competitive method in education of moral and strong-willed qualities, such as purposefulness, initiative, determination, persistence, self-control, selflessness, ability to overcome difficulties is exclusively great. Besides, the competitive method favors the increase of motivation to chosen sport activity.

In 2014 we gathered groups of junior schoolchildren to prepare for sport wrestling in sports club "Sambist". We developed the rules of competitions adapted for junior schoolchildren, in accordance with those the competitions were subsequently held. More than 100 athletes took part in these competitions.

By the results of the tournament winners and prize-winners were decorated with medals, diplomas and valuable prizes. No injury was sustained during the tournament. The tournament is planned to become traditional one therefore we are looking for sponsors.

Such tournaments will become a remarkable means of children and their parents motivation to healthy lifestyle and sport activity at early age that will favor the education of healthy fund of the nation.

Appendix 1

ADAPTED RULES OF COMPETITIONS IN SPORT WRESTLING FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN

The International rules of competitions in sambo were taken as a basis.

1. Weight categories: 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 35, +35.

2. Wrestling uniform: T-shirt (polo-neck), shorts (trousers) without pockets, firm inserts, zippers, wrestling boots (gym shoes).

3. Rules of refereeing:

Participants compete in lying position – i.e. the position when the wrestler touches a mat by any part of the body, except feet.

– The start of the bout: wrestlers begin wrestling in a kneeling stand;

– The end of the bout: by the end of the bout time or by one of the wrestler's superiority, or by superiority.

– Bout time: 2 minutes of actual time (time is stopped in breaks).

– Admissible technical actions: throw-down, holding/blocking, going behind.

The result of the bout:

• Clear win (ahead of schedule!) is awarded to the wrestler who held the opponent down on his back during 10 seconds;

- is awarded to the wrestler who scored 6 and more points difference.

• The win "on points" is awarded to the wrestler who scored from 1 to 5 points difference for technical actions.

• "Technical" win

In a case of points equality it is awarded:

- to the wrestler whose estimated action was the last;
- to the wrestler whose technical actions were estimated higher by quality:

In the case of technical points absence:

- by the cautions for the illegal actions;
- when removing the opponent.

Estimates of technical actions:

- Clear win is awarded for holding the opponent down on his back within 10 seconds;
- 2 points are awarded for holding the opponent down on his back for more than 5 seconds but less than 10 seconds;
- for throwing the opponent down on his back;
- 1 point is awarded for going behind the opponent;
- for holding the opponent lying on his back after throwing-down till 5 seconds.

The offered rules were developed for junior schoolchildren competitions having passed the corresponding training.

When developing the rules, ground wrestling was taken as a basis as when wrestling in lying position traumatism caused by partner's falling and raising is excluded.

Conclusions

1. Thanks to the work done we managed:

- to strengthen motivation to regular sport activity in children;
- to awake an interest in sport wrestling in a lot of children invited to the tournament as spectators.

2. The correction of the program for sport school in sport wrestling, namely, the organization of sports health-improving groups for junior schoolchildren will promote a national and priority sambo sport and attract a lot of participants to it.

3. Methods of complex junior schoolchildren motor abilities development by means of sambo will allow to gain the set goals.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЮНЫХ ДАЙВЕРОВ

ЕЛОХОВА Ю.А.

Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта (СибГУФК)

г. Омск, Россия

Аннотация. Исследование проблемы психологии детского дайвинга является, по нашему мнению крайне актуальным, поскольку важно помочь подросткам сформировать навыки эффективного решения проблем под водой, овладеть стратегиями умеренного поведения. Представлены результаты исследования индивидуально-психологических особенностей личности детей 12-15 лет, занимающихся дайвингом. В работе оценивались уровень тревожности и агрессии. Исследования показали, что изученные психофизиологические показатели у юных дайверов находятся в пределах возрастной нормы. Таким образом, дети данного возраста способны противостоять экстремальным воздействиям факторов водной среды.

Ключевые слова: дайвинг, подростки, тревожность, агрессия, враждебность.

Актуальность исследования. Ежегодно в мире совершается несколько миллионов подводных погружений из которых 20 % погружений это погружения детей. В настоящее время ведущая международная конфедерация подводной деятельности CMAS разрешает занятия подводной деятельностью детям с восьми летнего возраста, а начиная с 14 лет, дети сертифицируются по «взрослым» стандартам CMAS. А другая международная ассоциация подводной деятельности PADI разработала несколько специальных программ для детей разного возраста. Занятия дайвингом ассоциация PADI разрешает, начиная с пятилетнего возраста, в специальном снаряжении.

Занятия подводным плаванием неразрывно связаны с довольно длительным и интенсивным воздействием на организм человека неблагоприятных факторов. Такое воздействие сопровождается возникновением сильных эмоций, значительным напряжением физических и психических функций (В.А. Аикин, 2007). Комплекс факторов дайвинга, основными из которых являются снижение гравитации, психоэмоциональный стресс и физические нагрузки, требует от организма напряжения регуляторных систем, мобилизацию функциональных резервов при участии всех уровней управления физиологическими функциями организма.

Главной причиной возникновения чрезвычайных ситуаций является причина психологической неготовности к экстремальной деятельности. Возможность несчастного случая в значительной мере определяется психической и физической реакцией подводника на стресс.

Известно, что готовность к экстремальной деятельности является важным фактором её эффективности. Вместе с тем мы не встретили в литературе указания на то, какие психофизиологические особенности необходимы для детей при занятии их дайвингом.

Неблагоприятные воздействия, испытываемые водолазом во время погружений (гипербарическая гипероксия, увеличенная плотность газовой среды, гидроневесомость, неравное по вертикали гидравлическое давление, повышенное сопротивление движению газовых потоков в воздухоносных путях, усиленная теплоотдача и т.п.), активируют многие физиологические реакции, поэтому для оценки степени адаптированности организма используются общие характеристики, основной из которых является расходование энергии, необходимой для обеспечения неспецифических (стрессовых) и специфических адаптационных процессов (Е.Г. Мирошников, 2005).

Умение человека регулировать свое психическое состояние и действие приводит к положительным последствиям как для него самого, так и для окружающих, улучшает его самочувствие и настроение, дает эмоциональную свободу (И.П. Шкуратова и др., 2004).

Подростковый возраст является особой группой риска возникновения стойких форм агрессивного поведения. Некоторые ученые рассматривают период с 13 до 16 лет как сплошной многолетний возрастной кризис (Ф. Райс, 2000).

Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростковый период часто называют «возрастом тревог» (А.М. Прихожан, 2000). Среди возможных причин возникновения тревожности могут выступать: физиологические особенности (особенности нервной системы – повышенная чувствительность или сензитивность), индивидуальные особенности, взаимоотношения со сверстниками и с родителями, проблемы в школе.

Взаимосвязь агрессивности и тревожности имеют более сложную природу. Во-первых, они состоят в отношении взаимной детерминации, т.е. агрессивность может вызывать состояние тревожности, а тревога может провоцировать агрессивное поведение. Во-вторых, существуют разные формы агрессивности, связанные с формированием тревожности различными психологическими механизмами.

А. Кемпински считает, что иногда беспокойство концентрируется на каких-либо незначительных трудностях и конфликтах, которые, начиная расти, превращаются в огромную

проблему, одновременно возбуждая агрессию. В связи с этим чувство страха и агрессия часто появляются вместе (И.П. Шкуратова, В.В. Ермак, 2004).

Цель работы: выявить уровень и выраженность показателей агрессивности, а также их взаимосвязь с уровнем тревожности и эмоциональной устойчивости у детей 12-15 лет.

Задачи исследования: Изучить психологические особенности детей пришедших заниматься дайвингом.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 22 мальчика в возрасте 12-15 лет. Погружения с аквалангом на глубину 4,5 м проводились в крытом бассейне при температуре воды 27°C. Курс обучения состоял из 10 подводных погружений (Аикин В.А., 2014). Все испытуемые в ходе курса обучения дайвингу прошли психофизиологическое тестирование, которое включало: тест Басса-Дарки, тест Ассингера и тест Дж. Тейлора (в модификации Немчина). Полученный экспериментальный материал был обработан методами математической статистики.

Тест А. Ассингера определяет, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним.

Для определения форм агрессивности был использован опросник Басс-Дарки. Обработка опросника Басса-Дарки производится при помощи индексов различных форм агрессивных (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, вербальная агрессия – индекс агрессивности) и враждебных реакций (обида и подозрительность – индекс враждебности), которые определяются суммированием полученных ответов. Цель методики Басса-Дарки: выявление детей занимающихся дайвингом, склонных к агрессивному поведению.

При составлении более полного психологического портрета детей, занимающихся дайвингом был использован тест Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина определяющий уровень тревожности.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование агрессии по тесту Ассингера показало, что 14 детей занимающихся дайвингом являются умеренно агрессивными, 7 человек – чрезмерно миролюбивы, но только 1 человек – чрезмерно агрессивен.

Полученные данные из теста Басса-Дарке у юных дайверов позволили определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения и средние показатели индексов агрессивности и враждебности.

Исследование агрессии по тесту Басса-Дарке показало, что уровень агрессивности у всех детей 12-15 лет занимающихся дайвингом был в норме (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели агрессии у детей занимающихся дайвингом ($M \pm m$)

Формы агрессии	Показатели форм агрессии
Физическая агрессия	5,36±0,5
Косвенная агрессия	4,45±0,4
Раздражение	4,9±0,4
Негативизм	3,09±0,1
Обида	3,63±0,17
Подозрительность	4,63±0,4
Вербальная агрессия	6,68±0,5
Чувство вины	5,4±0,5

Анализ показателей индексов агрессивных и враждебных реакций у испытуемых выявил, что индекс агрессивности у юных дайверов равен $17,0 \pm 0,8$ баллов. Было установлено, что индекс враждебности у детей был в пределах нормы и равнялся $8,18 \pm 0,6$ баллов.

Анализ полученных данных показал, что у 68,1 % детей, занимающихся дайвингом средний уровень тревожности с тенденцией к низкому $11,16 \pm 1,4$, а у 31,9 % - низкий уровень тревоги. Реан А.А., Бютнер К. и другие рассматривают некоторые случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги. (А.А. Реан, 2003). Исследование форм агрессивного поведения и проявления агрессии при социальных контактах определили, что у детей все показатели находятся в норме.

Дайвинг является экстремальным видом деятельности. Дети пришедшие заниматься дайвингом должны быть психологически готовы к подводным погружениям (С.К. Поддубный, 2013).

Особенно острой проблема тревожности, указывает А.М. Прихожан, является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростковый возраст часто называют «возрастом тревог» (А.М. Прихожан, 2000). Для определения уровня тревожности нами был использован тест Дж. Тейлора. Очень интересно отметить тот факт, что почти все дети имеют низкий уровень тревоги.

Выводы

Исследование агрессии по тесту Ассенгера показало, что дети пришедшие заниматься дайвингом являются умеренно агрессивными и миролюбивыми. Данные полученные при исследовании форм агрессивного поведения показали, что все показатели агрессивности находятся в норме.

Тест Дж. Тейлора показал, что дети не обладают высокой тревожностью. Данные методические подходы исследования психофизиологического состояния детей 12-15 лет, занимающихся дайвингом позволяют составить психологические портрет юного дайвера и проводить своевременную коррекцию неблагоприятных состояний при подготовке детей для плавания с аквалангом.

Полученные результаты могут быть использованы при формировании групп детей для занятий дайвингом, осуществлении индивидуального подхода при организации занятий, а также выборе бади-партнера и при разработке мероприятий по профилактике стресс-реакций у детей при подводных погружениях с аквалангом.

Список литературы

1. Аикин, В.А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В.А. Аикин // Теория и практика физ. Культуры. – 2007. – № 3. – С. 74.
2. Аикин, В.А. Особенности кровоснабжения головного мозга у детей при обучении их дайвингу / В.А. Аикин, Ю.А. Елохова, С.К. Поддубный, Ж.А. Чернышева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 7–11.
3. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002 – 512 с.
4. Мирошников, Е.Г. Сердечно-сосудистая система водолазов / Е.Г. Мирошников // Вестник ДВО РАН. – 2005 – №1. – С. 83-90.
5. Поддубный, С.К. Индивидуально-психологические особенности юных дайверов / С.К. Поддубный, Ю.А. Елохова, М.А. Огородников // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5; URL:<http://www.science-education.ru/111-10737> (дата обращения: 31.03.2016).

6. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
7. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста // Мастера психологии. / Ф. Райс. — СПб.: Питер, 2000. — 656 с.
8. Реан, А.А., Трофимова Н.Б. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. — 2002. — № 3.
9. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. — М.: 2003. — № 5. - С. 3-16.
10. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте: Моногр. / В. К. Сафонов. — СПб. : Изд- во СПб. Ун-та, 2003. — 156 с.
11. Шкурава, И.П. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью / И.П. Шкурава, В.В. Ермак // «Прикладная психология: достижения и перспективы». Ростов-на-Дону, Фолиант, 2004. - С. 283-299.

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

ЖУРАВЛЕВА А.М., ЖУМАНОВА А.С.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Авторами в результате исследований установлено, что в художественной гимнастике в качестве разминки и специальной физической подготовки (СФП) юных гимнасток чаще используют партерные комплексы. При анализе структуры «разминки» установлено, что ее основу составляют сочетание модифицированных для выполнения на полу элементов балета и упражнений на гибкость и силу, выполняемые с максимально возможной амплитудой и высоким темпе.

В результате экспериментального исследования выявлено, что комплексы, составленные с учетом рекомендаций оздоровительных систем фитнес-аэробики, положительно влияют на развитие физических качеств. Что касается развития гибкости и силы, то динамика роста средних показателей силы больше, чем гибкости, что нужно учитывать при подборе средств и составлении разминки и комплексов СФП.

Ключевые слова: содержание, физическая подготовка, гибкость, сила, юные гимнастки.

Введение. Характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Современная гимнастика предъявляет высокие требования ко всем уровням подготовки спортсменов, особенно к физической. В художественной гимнастике к спортсменкам, независимо от возраста, предъявляются высокие требования при выполнении отдельных элементов гимнастического многоборья, большинство из которых невозможно сделать без высокого уровня развития физических качеств и прежде всего гибкости и силы.

Разработка новых средств и методов развития подвижности в суставах и укрепления мышечной системы и связочно-суставного аппарата спортсменок должна выполняться в соответствии с требованиями и условиями конкретной двигательной деятельности, в частности, специфики подготовки спортсменок в художественной гимнастике и учитывать условия

и индивидуальные возможности проявления этих качеств. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых они функционируют.

Для более эффективного применения упражнений СФП в процессе тренировки юных гимнасток необходима интеграция морфологических, функциональных, психологических и педагогических слагаемых. Теоретически этим требованиям соответствует партерная гимнастика, используемая в оздоровительных системах фитнеса. Однако данных о влиянии упражнений аэробики на уровень развития физических качеств, в частности гибкости и силы юных гимнасток мы не обнаружили.

Цель. Повышение эффективности применения комплексов СФП в тренировочном процессе гимнасток 6-8 лет, основанное на учете индивидуальных возрастных особенностей гимнасток и этапа подготовки.

Задачи:

1. На основе анализа содержания разминки и СФП гимнасток Казахстана, составить соответствующие комплексы, используя средства и методы оздоровительной аэробики.
2. Изучить влияние партерных комплексов аэробики на уровень развития гибкости и силы юных гимнасток.

Методы исследования. Анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Наблюдения и собственный практический опыт показали, что большинство молодых тренеров (именно они работают с начинающими гимнастками) слепо копируют, скачивая видеоролики из Интернета, где представлены отдельные фрагменты комплексов СФП. Другим источником являются учебно-тренировочные сборы, но осваиваемые там комплексы, как правило, предназначены для высококвалифицированных гимнасток. Поэтому тренерам приходится интуитивно «подгонять» под юных 6-8-летних гимнасток не только их содержание, но и объем. Между тем такой подход, без достаточной научно обоснованной методической базы, может не только не принести желаемых результатов, но и нанести вред здоровью гимнасток.

Проанализировав содержание средств развития двигательных способностей, мы обнаружили, что большинство тренеров используют принцип, положенный в основу так называемого «американского урока», внедренного в процесс тренировки квалифицированных гимнасток Казахстана еще в 80-х годах. Комплекс выполняется на полу, он был составлен специально для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, и использовался в тренировочном процессе ведущими специалистами СССР в течение долгих лет.

Многолетняя успешная апробация методики стала основной причиной выбора партерного комплекса в качестве модели. Кроме того, выполнение упражнений на полу позволяет при высокой интенсивности и амплитуде упражнений минимально нагружать еще не окрепший костно-мышечный аппарат девочек, более правильно осваивать технику упражнений. Последнее очень важно, поскольку неправильная техника снижает эффективность любых упражнений.

Педагогические наблюдения показали, что использование комплексов позволяет достигать максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени. Гимнастки быстрее и качественнее осваивают соревновательные элементы трудности тела, акробатические элементы.

Для того чтобы можно было использовать упрощенный вариант комплекса в тренировочном процессе юных гимнасток и на его основе составлять новые, нами определен алгоритм его содержания.

При анализе структуры сокращенного варианта «американки» установлено, что ее основу составляют сочетание модифицированных для выполнения на полу элементов балета и упражнений на гибкость и силу, выполняемые с максимально возможной амплитудой и высоким темпе.

Условно комплекс можно разделить на шесть частей, каждая из которых выполняет свои функции:

1. Упражнения базовой классической хореографии для развития гибкости суставов стоп и коленей с акцентом на формирование правильной осанки, с последующей проработкой тазовой области. Темп упражнений медленный и средний.

2. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины, выполняемые в максимальном темпе (при смене положений тела применяются упражнения на гибкость). Блок заканчивается упражнениями, успокаивающими дыхание и на релаксацию.

3. Изометрические упражнения с задержкой в пиковых точках до 30 секунд в сочетании с упражнениями динамического характера, на подвижность тазобедренных суставов.

4. Упражнения в шпагатах для растяжения мышц внутренней, задней и передней поверхности бедра и укрепления связок тазобедренного сустава.

5. Упражнения йоги на вытяжение позвоночника, растяжение мышц спины: стойка на голове и поза лотоса, способствующие также регуляции психофункциональных процессов, релаксации.

6. Упражнения, выполняемые стоя: упражнение со сменой уровня тела силового характера в быстром темпе, как подводящее для следующего задания на прыжковую выносливость - прыжки на месте до 100 раз.

Поскольку каких-либо методических рекомендаций по технике и методике выполнения упражнений силового характера и на гибкость нами не обнаружено, мы использовали опыт оздоровительных систем фитнеса, где широко используется партерная гимнастика [1].

Для преимущественного развития гибкости и силы мышц в разминке и в заключительной части тренировки нами были использованы партерные комплексы оздоровительной аэробики, адаптированные к художественной гимнастике.

Целью разминки было не только подготовить организм спортсменок к предстоящей основной работе, она использовалась как средство подготовки опорно-двигательного аппарата юных гимнасток к будущим спортивным достижениям [2]. Упражнения выполнялись точным способом, воздействие их на организм было комплексным. Чередование работы различных мышц двигательного аппарата позволило увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха [1]. Для достижения оздоровительного эффекта в тренировочный процесс, особенно юных гимнасток, мы включили блок упражнений, выполняемых в аэробном режиме, а также кратковременные упражнения как эффективное средство стимуляции скоростных качеств.

Помимо совершенствования механики движения тела, первоочередной задачей при подборе силовых упражнений было воспитание правильной осанки юных гимнасток. Движения выполнялись во всех направлениях, с различной амплитудой, скоростью и степенью напряжения мышц. Комплекс для укрепления мышц состоял из безопасных и эффективных силовых упражнений, использующих 2-3 похода из 8-16 повторов. Для повышения нагрузки использовали резиновые бинты, грузы (3 % от общего веса тела), мягкие геометрические предметы.

В заключительной части применяли силовые упражнения для укрепления мышечных групп тела, непосредственно участвующих в выполнении элементов соревновательных композиций; упражнения на гибкость – для «разгрузки мышц» и их эстетической формы.

Поскольку возраст 8-9 лет является наиболее благоприятным для развития практически всех физических качеств, специальной физической подготовке мы уделяли 60-80 % времени в зависимости от годового цикла. Комплексы СФП составляли с учетом возрастных и индивидуальных особенностей гимнасток.

Анализ результатов эксперимента показал, что применение средств и методов аэробики в тренировке юных гимнасток положительно влияет на развитие таких физических качеств как гибкость и сила. При этом динамика их развития разная: если в начале эксперимента гибкость была «среднего уровня» в обеих группах, то в конце - в экспериментальной группе она стала «отличной», в контрольной осталась прежней: 8,5 балла против 9,0 и 7,9 против 8,0 баллов соответственно. Средний показатель силы в обеих группах вырос с «удовлетворительного» до «среднего», однако динамика в экспериментальной группе выше: 6,4 против 8,2 балла и 6,2 против 7,3 балла соответственно.

Выводы

1. В художественной гимнастике в качестве разминки и специальной физической подготовки (СФП) юных гимнасток используют партерные комплексы. Анализ структуры СФП в качестве разминки показал, что ее основу составляют сочетание модифицированных для выполнения на полу элементов балета и упражнений на гибкость и силу, выполняемые с максимально возможной амплитудой и высоким темпе.

2. Средства аэробики положительно влияют на развитие ведущих для художественной гимнастики физических качеств, но большее влияние имеют на силу спортсменок, что нужно учитывать при подборе средств разминки и СФП.

Список литературы

1. Жуманова, А.С. Нетрадиционные виды и новые формы гимнастики: учебное пособие / А.С. Жуманова. – Алматы, 2002. – 67 с.
2. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. -2007. - № 4. – С. 45-49.

ДВЕ ОЦЕНКИ МАСТЕРСТВА ФИГУРИСТОВ И ВЛИЯНИЕ КАЖДОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ В КОРОТКОЙ ПРОГРАММЕ

ЗИБРОВА Е.Ю.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)

п. Малаховка, Россия

Аннотация. Две стороны мастерства фигуристов (техническая и художественно-эстетическая) – две оценки «за элементы» и «за компоненты». Примененный впервые метод ранжирования отдельно по каждой из двух оценок выявил проблему сбалансированности двух составляющих мастерства высококвалифицированных фигуристок – участниц XXII

Олимпийских зимних Игр при исполнении короткой программы. Также выдвинуто предположение о необходимости осуществления поиска объективизации оценки «за компоненты».

Ключевые слова. Фигурное катание на коньках, короткая программа, оценки: «за элементы», «за компоненты», XXII Олимпийские зимние Игры, компьютерные технологии.

Фигурное катание на коньках привлекательно своей двусторонностью – технической сложностью и художественно-эстетическим оформлением. Спортсмены соревнуются в двух видах программ: короткой (КП) и произвольной. Особенность короткой программы состоит в том, что содержание программы более строго регламентировано, чем произвольной. КП должна включать всего 7 элементов, а время исполнения не более 2 мин 50 сек. В современной системе оценивания предусмотрена своя методика оценивания каждой стороны мастерства фигуриста. Это 1-я оценка «за элементы» и 2-я оценка «за компоненты».

Проблема. Трудно определить в какой из сторон мастерства каждый фигурист имеет преимущество, а в какой наблюдается отставание от уровня данного контингента участников.

Гипотеза. Предполагается, что анализ влияния каждой из двух оценок на итоговый результат (в частности, выступления с короткой программой) с использованием современных компьютерных технологий позволит конкретизировать важные аспекты подготовленности фигуристок, отчетливее увидеть резервы подготовленности фигуристов высокой квалификации и наметить направления дальнейшего совершенствования. Для этого необходима систематизация и обработка результатов представленных в протоколах.

Цель исследования – определить вклад каждой из двух оценок в итоговую оценку за короткую программу, выявить и конкретизировать резервы совершенствования мастерства фигуристок.

Методы исследования:

Педагогическое наблюдение и протоколирование, анализ литературных источников и протоколов соревнований, видеозапись, метод систематизации, группировки и математико-статистическая обработка результатов, графическое отображение информации.

Организация исследования.

Исследование осуществлено в период проведения XXII Олимпийских зимних Игр (О. З. И.) (2014 г.);

Аналізу подвергались выступления фигуристок с короткой программой (24 сильнейшие фигуристки);

- педагогическое наблюдение (просмотр видео);

- анализ протоколов (ранжирование результатов по каждой оценке)

В ходе исследования потребовалось решить ряд **задач**.

Это - приобретение знаний методики судейства, знание требований к соревновательным программам фигуристов (изучение Коммюнике ISU), поиск возможностей получения результатов (протоколов) с сайта ISU, использование компьютерной обработки результатов (программа Excel)

Особенности двух оценок «за исполнение элементов» и «за компоненты»

Оценка за элементы: четко формализована; каждый элемент имеет стоимость; каждая ошибка наказывается, а каждый удачно выполненный элемент поощряется судьями в соответствии с таблицей SOV.

Оценка за компоненты: формализована менее четко, судьи начисляют баллы по 10-балльной шкале с шагом 0.25 за каждый из пяти компонентов программы.

Оцениваются 5 компонентов: мастерство катания; связующие элементы; представление; хореография; интерпретация.

Для оценивания элементов техническим комитетом ISU судьям даются рекомендации, которые систематически обновляются (таблица 1).

*Таблица 1 - Руководство для судей по оценке ошибок в элементах
Коммюнике ISU 1790 (выдержка)*

Ошибки, при которых итоговое GOE должно быть отрицательным	Снижение/ другое	Ошибки, при которых итоговое GOE не лимитировано	Снижение/ другое
ПРЫЖКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ			
КП: Меньше требуемого числа оборотов	GOE -3	Плохая скорость, высота, длина, поза в воздухе	-1 до -2
КП: Каскад только из одного прыжка	GOE -3	Недостаточное вращение в воздухе (знака нет)	-1
Пониженный (знак <<)	-2 до -3	Недокрученный (знак <)	-1 до -2
КП: Отсутствие шагов/движений перед прыжком	-3	КП: Разрыв между шагами/движениями и прыжком /только один шаг/движение перед прыжком	-1 до -2
Падение	-3	Плохой отрыв	-1 до -2
Приземление на две ноги	-3	Потеря скорости/ритма между прыжками (каскад/комб)	-1 до -2
Вываливание на приземлении	-2 до -3	Слабое приземление (плохая поза, неправильное ребро, скоблежка)	-1 до -2
Касание льда двумя руками	-2	Длинная подготовка	-1 до -2
2 тройки между прыжками (каскад)	-2	Касание льда одной рукой/свободной ногой	-1
Явно неправильное ребро на толчке f/lz (знак e)	-2 до -3	Неясное ребро на толчке f/lz (знак e)	-1 до -2
		Неясное ребро на толчке f/lz (знака нет)	-1

Коммюнике ISU 1790 действовало в период проведения О.З.И, по которому осуществлялось оценивание мастерства фигуристов и учитывалось при проведении исследования. Следует заметить, что в настоящий момент действует новое Коммюнике 1944, в котором имеются некоторые отличия.

132 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Учитывая значимость каждой стороны мастерства фигуристов полезно сориентироваться на уровень мастерства сильнейших фигуристок мира – участниц О.З.И. (рисунок 1).

Оценки «за элементы» и «за компоненты» каждой спортсменки находят отражение в протоколах соревнований (выдержка таблица 2). Однако, несмотря на это затруднительно представить уровень мастерства спортсменок в каждой составляющей.

Таблица 2 - Протокол результатов участниц XXII О.З.И. в короткой программе (выдержка)

Pl.	Qual.	Name	Nation	TSS	TES	PCS
				=	+	
1	Q	<u>KIM Yuna</u>	KOR	74.92	39.03	35.89
2	Q	<u>SOTNIKOVA Adelina</u>	RUS	74.64	39.09	35.55
3	Q	<u>KOSTNER Carolina</u>	ITA	74.12	37.49	36.63
4	Q	<u>GOLD Gracie</u>	USA	68.63	36.55	32.08
5	Q	<u>LIPNITSKAYA Yulia</u>	RUS	65.23	33.15	33.08
6	Q	<u>WAGNER Ashley</u>	USA	65.21	31.43	33.78
7	Q	<u>EDMUNDS Polina</u>	USA	61.04	32.98	28.06
8	Q	<u>SUZUKI Akiko</u>	JPN	60.97	28.71	32.26
9	Q	<u>MEITE Mae Berenice</u>	FRA	58.63	30.83	27.80
10	Q	<u>WEINZIERL Nathalie</u>	GER	57.63	31.94	25.69
11	Q	<u>LI Zijun</u>	CHN	57.55	30.01	27.54
12	Q	<u>MARCHEI Valentina</u>	ITA	57.02	27.52	29.50
13	Q	<u>OSMOND Kaetlyn</u>	CAN	56.18	27.51	28.67
14	Q	<u>ZHANG Kexin</u>	CHN	55.80	32.68	23.12
15	Q	<u>MURAKAMI Kanako</u>	JPN	55.60	26.72	28.88
16	Q	<u>ASADA Mao</u>	JPN	55.51	22.63	33.88
17	Q	<u>GEDEVANISHVILI Elene</u>	GEO	54.70	27.51	27.19
18	Q	<u>KIM Haejin</u>	KOR	54.37	29.23	25.14
19	Q	<u>DALEMAN Gabrielle</u>	CAN	52.61	28.07	24.54
20	Q	<u>UKOLOVA Elizaveta</u>	CZE	51.87	29.72	22.15
21	Q	<u>RAJICOVA Nicole</u>	SVK	49.80	26.63	23.17
22	Q	<u>HAN Brooklee</u>	AUS	49.32	26.37	22.95
23	Q	<u>PARK So Youn</u>	KOR	49.14	25.35	23.79
24	Q	<u>GJERSEM Anne Line</u>	NOR	48.56	26.13	22.43

С целью выяснения влияния каждой оценки на итоговую в короткой программе было произведено ранжирование оценок «за элементы» и «за компоненты» - отдельно по каждой. Результаты представлены в графической форме (рисунок 1)

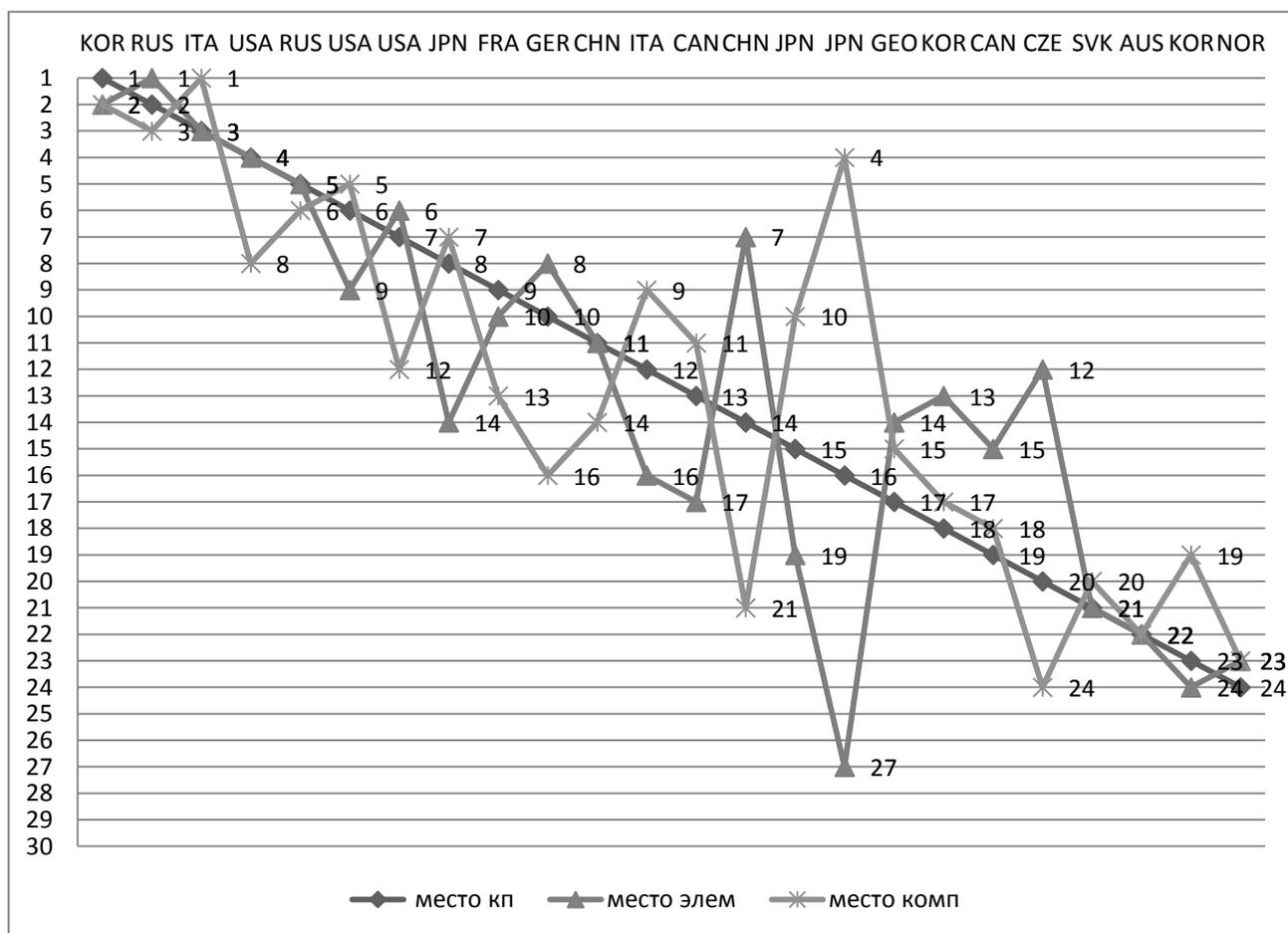


Рисунок 1 - Соотношение двух оценок по местам в короткой программе участниц XXII О.З.И.

Выводы

Современная система оценивания фигуристов постоянно совершенствуется в направлении сохранения ценности обеих сторон мастерства фигуристов (технической и художественной). Для победы становится все более значимым высокий уровень мастерства в каждой из двух составляющих. Анализ протоколов XXII О.З.И. выявил огромный разброс по местам (до 23 позиций). Мао Асада (Япония). Спортсменка находилась на 27 месте по элементам и на 4 - по компонентам, что позволило ей занять 16 место в короткой программе и квалифицироваться для исполнения произвольной программы. Значительный разброс характерен и для других участниц соревнования. Имеет место разброс в 14, 12, 8 позиций в ту или иную сторону. Графическое отображение результатов протоколов ярко высветило проблему необходимости повышения сбалансированности двух сторон мастерства даже высококвалифицированных фигуристок. Такая обработка результатов может быть полезна для совершенствования подготовки фигуристов, а возможно и системы оценивания, в направлении усиления внимания специалистов на объективизацию оценки «за компоненты».

Использование компьютерных технологий и предложенная нами методика ранжирования позволяет более детально анализировать результаты соревнований, что позволит более глубоко ориентироваться в деталях мастерства и целенаправленно его совершенствовать.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

ИВАНОВ Н.В., ЛАРИН О.С.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности футболистов группы начальной подготовки участвующих в соревнованиях в формате игры 9х9. Представлены средние показатели технико-тактических действий и двигательной активности юных футболистов 9-10 лет в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: технико-тактические действия, юные футболисты, формат игры 9х9.

Введение. В настоящее время в соревнованиях по футболу на первенство Московской области в возрасте 9-10 лет юные футболисты играют в формате 9х9. Формат соревнований 9х9 для юных футболистов имеет ряд специфических отличий от правил игры традиционного формата 11х11. К особенностям соревновательной деятельности формата игры 9х9 относятся:

- время матча 2х25 мин;
- размер поля (длина от 57 до 71 м, ширина от 45 до 69 м);
- размер ворот 5х2;
- размер мяча №4;
- обратные замены;
- неограниченное количество замен.

Цель исследования - выявить особенности соревновательной деятельности футболистов 9-10 лет в формате игры 9х9.

Задачи исследования:

1. Выявить средние показатели технико-тактических действий юных футболистов 9-10 лет в формате игры 9х9.
2. Выявить показатели двигательной активности юных футболистов в процессе соревновательной деятельности.

Методы исследования

1. Регистрация технико-тактических действий.
2. Регистрация двигательной активности юных футболистов.
3. Методы математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Звезда» г.Люберцы Московской области. В период с мая по октябрь 2015 года нами было проанализировано 48 видеозаписей игр первенства по футболу Московской области среди ДЮСШ в возрасте 9-10 лет.

Наиболее распространенными тактическими вариантами построения команды в формате игры 9х9 являются схемы: 1-3-4-1, 1-3-3-2, 1-4-3-1.

В процессе регистрации ТТД мы использовали 9 показателей таких как: короткие и средние передачи мяча вперед, короткие и средние передачи мяча назад и поперек, ведение мяча, обводка соперника, отбор мяча, перехват, игра головой, удары по воротам ногой и головой. По результатам анализа сыгранных матчей первенства Московской области были выявлены средние показатели технико-тактических действий футболистов групп начальной подготовки в формате игры 9х9. Полученные результаты представлены в таблице 1. В сред-

нем общее количество ТТД выполняемых командой за игру составляло 293 ± 24 ТТД при 39,9 % брака.

Таблица 1 - Средние показатели технико-тактических юных футболистов 9-10 лет в соревновательной деятельности формата 9x9

№	ТТД	$x \pm \sigma$
1	Короткие и средние передачи мяча вперед	$115,1 \pm 15,6$
2	Короткие и средние передачи мяча назад и поперек	50 ± 13
3	Ведение	$23,7 \pm 8$
4	Обводка	$22 \pm 11,7$
5	Отбор	$48,3 \pm 9$
6	Перехват	$13,5 \pm 6$
7	Игра головой	$9,7 \pm 3,6$
8	Удары по воротам ногой	$9,7 \pm 5,3$
9	Удары по воротам головой	$1 \pm 0,6$
Общее количество ТТД		293 ± 24
Средний процент брака %		39,9

Чаще всего юные футболисты выполняют такие технико-тактические действия как короткие и средние передачи мяча вперед 37,6 %, короткие и средние передачи мяча назад и поперек 17,1 % и отбор мяча 16,5 %.

При анализе технико-тактических действий с учетом игровых амплуа юных футболистов было установлено, что 39 % всех технико-тактических действий выполняют защитники, 44,9 % полузащитники и 16,1 % нападающие (рисунок 1).

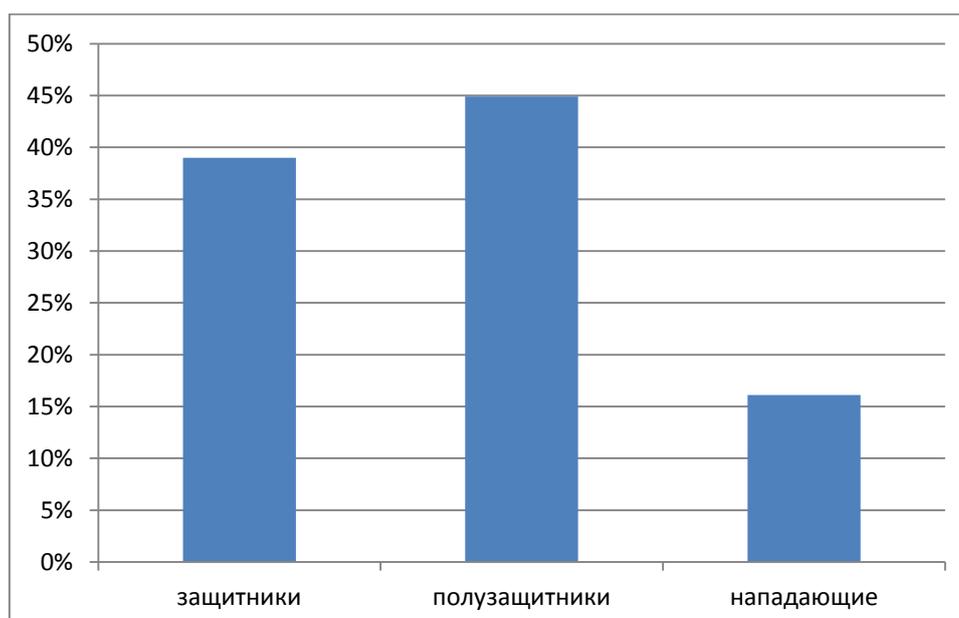


Рисунок 1 - Процентный вклад ТТД юных футболистов 9-10 лет различных игровых амплуа

Также были установлены показатели двигательной активности юных футболистов 9-10 лет в процессе соревновательной деятельности с помощью часов модели «Polar M 400». Было установлено, что двигательная активность в соревновательной деятельности составляет у защитников от 1,8 до 2,7 км, полузащитников от 3,4 до 4 км, нападающих 1,7 км. В среднем футболисты 9-10 лет в процессе соревновательной деятельности преодолевают расстояние в 2,9 км.

Выводы

1. В среднем юные футболисты 9-10 лет играющие в формате 9х9 выполняют за матч коротких и средних передач мяча вперед $115,1 \pm 15,6$; коротких и средних передач мяча назад и поперек 50 ± 13 ; ведение мяча $23,7 \pm 8$; обводка соперника $22 \pm 11,7$; отбор мяча $48,3 \pm 9$; перехват мяча $13,5 \pm 6$; игра головой $9,7 \pm 3,6$; удары по воротам ногой $9,7 \pm 5,3$; удары по воротам головой $1 \pm 0,6$. В среднем общее количество ТТД выполняемых командой за игру составляет 294 ТТД при 39,9 % брака.

2. В процессе соревновательной деятельности формата игры 9х9 юные футболисты 9-10 лет в среднем преодолевают 2,9 км. С учетом игровых амплуа юные футболисты пробегают следующие расстояния: защитники от 1,8 до 2,7 км, полузащитники от 3,4 до 4 км и нападающие 1,5-1,7 км.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

КОНДАКОВ А.М.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия

Аннотация: в статье представлены материалы исследования уровня развития различных видов координационных способностей квалифицированных борцов различных весовых категорий.

Ключевые слова: координационные способности, весовые категории, борьба дзюдо, борьба самбо.

Введение. Одним из важнейших условий эффективного построения учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, на всех этапах спортивного совершенствования, является знание требований, предъявляемых в каждом виде спорта к спортсменам высокой квалификации (А.А. Новиков, 2003; Л.П. Матвеев 2005 и др.). При этом определение ведущих качеств и способностей является приоритетной задачей любого специалиста для достижения высоких спортивных результатов. Специфика единоборств заключается в большой вариативности ситуаций, необходимости решении сложных тактических задач в условиях противоборства с противником. В борьбе двигательные навыки проявляются в сложных переменных условиях, это предъявляет к спортсмену дополнительные требования: он обязан быстро оценивать постоянно меняющуюся обстановку и реагировать точными движениями соответственно создавшейся ситуации.

Несмотря на огромный опыт изучения координационных способностей вопросы оценки данных способностей можно охарактеризовать как недостаточно научно обоснованными, стандартизированными и несистемными (К. Kochanowicz, 1998, J. Sadowski, 2003, В.А. Запорожанов, 2009; И.Ю. Горская, 2015 и др). Анализ литературы дает основание ут-

верждать, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики диагностики координационных способностей в разных видах спорта, и в частности в единоборствах.

Задачи спорта высших достижений диктуют необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определение их значимости для спортивных специализаций. По нашему мнению, изучение факторов, влияющих на спортивный результат, является основой совершенствования всей системы многолетней подготовки спортсменов. Применительно к борьбе, одним из таких факторов является разделение спортсменов на весовые категории, ведь в практике спортивной борьбы всегда возникает необходимость одновременно тренировать представителей различных весовых категорий, которые значительно отличаются по ряду морфологических и функциональных свойств. В весовых категориях как бы фокусируются групповые особенности физического развития борцов, их двигательная одаренность. В связи с выше изложенным знания об уровне развития различных видов координационных способностей борцов различных весовых категорий позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Цель исследования: определить уровень развития координационных способностей квалифицированных борцов различных весовых категорий.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности уровня развития координационных способностей квалифицированных борцов различных весовых категорий.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью получения информации об уровне развития координационных способностей квалифицированных борцов различных весовых категорий нами проведёно педагогическое тестирование. Тестирование осуществлялось с использованием как общепринятых тестов, так и тестов, разработанных в ходе исследования. Тесты собственной разработки были проверены на надежность тест-ретест методом ($r=0,71-0,85$). Оценивались следующие проявления координационных способностей: способности к реагированию, кинестетические способности, способности к согласованию разнонаправленных движений, способности к ориентированию в пространстве и способности к сохранению равновесия. В исследовании приняли участие 66 квалифицированных борцов специализации самбо и дзюдо (18-25 лет), в числе которых 24 спортсмена лёгкой весовой категории, 22 - средней и 20 - тяжелой весовой категории. Контингент испытуемых имел следующую спортивную квалификацию: 41 спортсмен – кандидаты в мастера спорта; 24 – мастера спорта, 1 – мастер спорта международного класса. Проведённое тестирование выявило различный уровень развития отдельных видов координационных способностей у представителей лёгкой, средней и тяжёлой весовых категорий (табл. 1).

При оценке способности к реагированию не выявлено влияние весовой категории на показатели простой слухомоторной реакции и скорости реагирования на движущийся объект (таблица 1). В результате оценки времени простой зрительномоторной реакции установлено, что в данном виде реагирования тяжеловесы имеют более низкий показатель, чем самбисты лёгкой и средней весовой категории ($P<0,05$). Между спортсменами лёгкой и средней весовой категории по данному показателю достоверных различий не обнаружено. Так же, выявлены различия между борцами лёгкой и средней весовых категорий в сравнении с показателями «тяжеловесов» ($P<0,05$) в тесте «Реакция выбора».

Таблица 1 - Показатели уровня развития координационных квалифицированных борцов различных весовых категорий

№	Название теста	Весовые категории		
		Лёгкая	Средняя	Тяжёлая
1	Быстрота реагирования на световой сигнал, мс	265±38	280±36	326±41
2	Быстрота реагирования на звуковой сигнал, мс	377±90	382±55	399±51
3	Быстрота реагирования на движущийся объект, мс	231±71	242±57	257±103
4	Реакция выбора, мс	390±53	414±41	469±63
5	Воспроизведение временного интервала (со светом), ошибка %	17±7	14±6	13±4
6	Воспроизведение временного интервала (со звуком), ошибка %	17±3	18±4	20±3
7	Воспроизведение подворота, ошибка, см	4±1,9	3,5±1,7	5,6±1,6
8	Воспроизведение натяжения борцовского жгута, ошибка, см	6,7±3,2	6,2±2,9	8,3±3,6
9	Воспроизведение времени броска, ошибка, с	0,6±0,3	0,7±0,2	0,8±0,2
10	Оценка величины предъявляемых отрезков, ошибка %	13±6	14±7	13±5
11	Отмеривание отрезков, ошибка %	17±6	20±5	18±7
12	Определение индивидуальной минуты, с	58±6	57±7	59±4
13	Отмеривание половины подворота, ошибка, см	6,5±2,6	6,3±2,9	6,9±3
14	Отмеривание половины натяжения борцовского жгута, ошибка, см	8,3±4,5	8,7±3,8	7,8±3,7
15	Отмеривание половины времени бросков, ошибка с	1,2±0,6	1±0,5	1,3±0,6
16	Дифференцирование подворота, ошибка см	4,3±2,3	4,1±2,1	6,3±1,9
17	Дифференцирование натяжения борцовского жгута, ошибка см	5,9±1,9	6±2,4	8,8±2
18	Дифференцирование времени броска, ошибка с	0,6±0,2	0,6±0,3	0,7±0,2
19	Комбинация движений, кол-во раз	11±1,3	11,8±1,2	9,7±1,1
20	Движение к ориентиру, см	37,5±10,3	38±12,2	35,3±11,8
21	Удержание стойки, с	15,2±5,8	11,4±5,2	7,8±5,5
22	Прыжки спиной вперёд, с	5±0,7	5,5±0,9	6,8±1,1

Более высокий уровень развития способностей к реагированию у борцов лёгкой и средней весовой категории, по сравнению с тяжеловесами, в условиях соревновательных поединков проявляется в том, что борцы более лёгкого веса быстрее реагируют на атаки соперника и организуют собственные защитные и контратакующие действия, что в свою очередь отражается на темпе ведения поединка.

В результате оценки уровня развития кинестетических способностей не выявлено достоверных различий между спортсменами отдельных весовых категорий в тестах «Воспроизведение временного интервала» с воздействием на зрительный анализатор, а так же «Оценка величины предъявляемых отрезков» и «Отмеривание отрезков». Так же не выявлено достоверных различий в тестах: «Воспроизведение натяжения борцовского жгута» и «Воспроизведение времени броска» (таблица 1).

У спортсменов тяжёлой категории выявлены более низкие показатели в тестах «Воспроизведение временного интервала (со звуком)» и «Воспроизведение подворота», по срав-

нению с лёгкой и средней весовой категориями ($P < 0,05$). Обнаружены различия между квалифицированными борцами различных весовых категорий по результатам тестов, характеризующих способности дифференцирования силовых и пространственных параметров движения. Наиболее низкие показатели данных способностей выявлены у представителей тяжёлой весовой категории. Достоверных отличий между борцами лёгкой и средней весовой категории не обнаружено.

Возможно, точность дифференцирования пространственных и силовых параметров движения имеет большее значение при проведении технико-тактических действий для спортсменов лёгкой и средней весовых категорий. По нашему мнению, особенно важными видами кинестетических координационных способностей, для успешной соревновательной и тренировочной деятельности, являются способности к дифференцированию различных параметров движения. Высокий уровень развития указанных способностей выражается в умении борца в ходе поединка изменять напряжение мышц, более точно управлять различными параметрами технико-тактических действий при выполнении сложных по структуре технических элементов. Можно предположить, что установленные различия в уровне развития отдельных видов кинестетических способностей, являются одной из причин более высоких показателей таких видов приёмов как «Подсечки» и «Зацепы», выявленных у квалифицированных борцов лёгкой и средней весовых категорий по сравнению с «тяжеловесами» (А.М. Кондаков, 2015).

В результате оценки способности к согласованию разнонаправленных движений обнаружено снижение результатов у спортсменов тяжёлой весовой категории, в сравнении с более лёгкими борцами-самбистами. Между спортсменами лёгкой и средней категории достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$).

Стоит отметить более высокие показатели в тесте, характеризующем уровень развития способности к согласованию разнонаправленных движений у самбистов средней весовой категории. Высокий уровень развития данной способности позволяет борцу выполнять согласованные действия различными сегментами тела (Б.И. Тараканов, 1989). Наиболее ярко такие действия проявляются при выполнении элементов из группы приёмов «Броски ногами» в которых борцы лёгкой и особенно средней весовой категории имеют более высокие показатели в сравнении с тяжеловесами (А.М. Кондаков, 2015).

По результатам оценки способности к ориентации в пространстве между борцами различных весовых категорий достоверных отличий не обнаружено (таблица 1). Полученные результаты согласуются с данными Г.С. Туманяна (1974), который утверждает, что вес тела не влияет на способности, связанные с точностью ориентировки в пространстве. Можно предположить, что отсутствие различий между борцами всех весовых категорий по уровню развития способности к ориентации в пространстве, находит своё отражение в близких показателях количества приёмов из группы приёмов «Броски туловищем» (А.М. Кондаков, 2015). Наше предположение подтверждается тем, что большинство действий из группы «Броски туловищем» выполняются с «подворотом», успешность которых зависит от уровня развития способности к ориентации в пространстве (Е.И. Кочурко, 1984).

Полученные данные оценки статического равновесия дают основание говорить о снижении показателей данной способности, по мере увеличения весовой категории, т.к. между тремя группами весовых категорий различия статистически достоверны ($P < 0,05$) (таблица 1). Наиболее высокие результаты способности к сохранению статического равновесия обнаружены у представителей легкой весовой категории в сравнении борцами более тяжёлого веса. Более низкие результаты в уровне развития данной способности выявлены у борцов средней категории ($P < 0,05$), а наиболее низкие показатели - у тяжеловесов.

При сравнении результатов тестирования способности к сохранению динамического равновесия не выявлено достоверных различий между борцами лёгкой и средней весовой категории ($P > 0,05$). Однако, показатели тяжеловесов достоверно ниже в сравнении результатами квалифицированных борцов более лёгкого веса (таблица 1).

Анализ более ранних исследований, посвящённых вопросам влияния веса спортсмена на способности к сохранению равновесия, единого мнения выявить не удалось. Так, Г.С. Туманян (1976), выявил, что чем борец тяжелее, тем он лучше сохраняет статическое равновесие. Так же автор установил, что при оценке динамического равновесия все борцы показали примерно одинаковые результаты. Иные данные приводят А.П. Купцов (1969), Г.Н. Григорьев (1986), Д.Г. Миндиашвилли (1992), А.Г. Станков (1995) и др., установившие в результате многочисленных исследований факты снижения устойчивости борцов с увеличением их веса.

Следствием установленных различий в показателях способностей к сохранению равновесия могут быть выявленные особенности технико-тактического арсенала квалифицированных борцов, а именно более высокое количество проводимых действий из группы приёмов «Броски ногами» выявленные у представителей лёгкой и средней весовых категорий (А.М. Кондаков, 2015). Для успешного проведения данных приёмов требуется высокий уровень развития указанной способности т.к. большинство из указанных приёмов проводится борцом на ограниченной опоре, т.е. стоя на одной ноге. В то же время, увеличение количества выполненных приёмов «Выведением из равновесия» квалифицированными борцами тяжёлой весовой категории (А.М. Кондаков, 2015), может являться следствием более низких результатов в тестах, характеризующих уровень развития способностей к сохранению равновесия по сравнению с борцами более лёгкого веса.

Полученные в ходе проведенного исследования данные могут быть использованы специалистами по спортивной борьбе, так как совершенствование координационных способностей является перспективным направлением в подготовке борцов высокой квалификации и согласно мнению И.П. Ратова: «рекордные результаты кроются в сфере координации» (И.П. Ратов, 1979).

Выводы

- У представителей тяжёлой весовой категории выявлены наиболее низкие показатели быстроты реагирования с воздействием на зрительный анализатор и реакции выбора.
- Борцы тяжёлой весовой категории имеют более низкие показатели в тестах, характеризующих уровень развития способности к согласованию разнонаправленных движений, отдельных видов кинестетических способностей (способности к дифференцированию пространственных и силовых параметров движения), по сравнению с более лёгкими спортсменами.
- Между борцами различных весовых категорий отсутствуют достоверные различия в показателях способности к ориентации в пространстве.
- Установлено, что по мере увеличения весовой категории снижаются показатели способностей к сохранению равновесия.

Список литературы

1. Горская, И.Ю. Методические основы оценки, развития, и совершенствования координационных способностей в спорте / И.Ю. Горская // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2015. Т. 1. С. 132-140.

2. Запорожанов, В.А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В.А. Запорожанов, Т. Борачински // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Ольштын, 2009. - № 9. - С. 52-55.

3. Кондаков, А.М. Техническая подготовленность борцов в соревновательных поединках с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия общество, история, современность. №5 (142). – Омск, 2015. – С. 97-101.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.: ил.

5. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208с.: ил.

6. Туманян, Г.С. Больше внимания тяжеловесам / Г.С. Туманян; В.П. Климин // Спортивная борьба: ежегодн. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 7–8.

7. Kochanowicz, K. Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. - Gdańsk, AWF, 1998. - 211 s.

8. Sadowski, J. Podstawy treningu koordynacyjnych zdolności w sportach walki: - Biała Podlaska, ZWWF, 2003.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ - НОВАЯ СИСТЕМА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

КОЛТОВСКОЙ С.А.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
n. Малаховка. Россия

Аннотация. В статье рассмотрен относительно молодой вид физической подготовки – функциональное многоборье. Дано его определение, показан подход к его предназначению и пониманию. Сделана попытка связать функциональную подготовку, существующую в различных видах спорта, в единую систему с применением функционального многоборья.

Ключевые слова: функциональное многоборье, функциональная подготовка, планирование тренировочного процесса.

Введение. В данной статье мы хотим рассмотреть такой относительно молодой вид физической подготовки как функциональное многоборье.

Функциональное многоборье (functional multiathlon) - это спорт, где используются многосуставные, энергоёмкие движения, которые объединяются в непрерывный комплекс упражнений, с задействованием собственного веса, свободных отягощений и циклической работы, основа которого лежит на принципах функциональной вариативности и непредсказуемости выполняемых физических задач, что, как следствие, даёт возможность соревновательным путем выявить наиболее физически подготовленных людей. В России начало развиваться с 2012 года.

Мы предлагаем совершенно новый подход к предназначению функционального многоборья. С нашей точки зрения функциональное многоборье - это не только спорт, предлагаемые им комплексы физических упражнений можно рассматривать как:

- спортивные, направленные на достижение высоких результатов;
- элементы, имеющие оздоровительное и лечебно-профилактическое значение. Сюда входят комплексы базовых движений тела, гимнастические упражнения, обучение правиль-

ному дыханию при выполнении движений, используемых в повседневной жизни, таких как перенос тяжестей, бег, ходьба и т.п.;

- военно-прикладное направление, способствующее выработке выносливости, воспитанию высокой морально-психологической устойчивости и повышению общей физической подготовленности военнослужащих;

- элементы для снятия усталости при напряженном физическом или умственном труде;

- общефизическая подготовка.

Здесь нужно особо заметить, что в зависимости от предназначения функционального многоборья изменяется как физическая нагрузка упражнений, так и порядок выполнения самих упражнений и интервал отдыха между ними. Функциональное многоборье включает в себя большой комплекс физических упражнений из различных видов спорта, но порядок их выполнения построен на принципе естественности дыхания и движений.

На наш взгляд, функциональное многоборье можно разделить на следующие групповые программы:

- спортивные;
- детские и юношеские;
- ОФП;
- оздоровительные;
- военно-прикладные;
- производственные;
- для подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Цель исследования. Разработать методику функциональной подготовки спортсменов с учетом их физиологических и функциональных особенностей.

Задачи исследования:

- сформировать специальный комплекс тестов для оценки физиологических и функциональных особенностей спортсменов;

- разработать комплекс тестов для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся функциональным многоборьем;

- разработать методику подготовки спортсменов функционального многоборья с учетом их физиологических и функциональных особенностей, определить ее эффективность.

Что такое функциональная подготовка. Известно, что функциональная подготовка направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных его систем (дыхания, кровообращения, мышечной и др.). Функциональная подготовка позволяет повысить физические, физиологические, биохимические и другие показатели организма.

Общеизвестно, что функциональный уровень подготовки спортсмена зависит от индивидуальных качеств организма, а именно от приспособления его к изменению внешних физических нагрузок. Чем нагрузки интенсивнее, тем активнее организм включает свои функциональные резервы для увеличения своей работоспособности и адаптации к ним. С ростом нагрузок организм приспосабливается к ним, возникает гипертрофия мышц, как ответная реакция организма на эти нагрузки. Мышцы способны быстро приспособливаться к тренировочному процессу, но так же и терять набранную в ходе тренировок энергию при длительном отсутствии тренировок. В ходе тренировок адаптация мышц к упражнениям на быстроту, выносливость, силу и ловкость будет различна, это обусловлено тем, что системы организма неоднозначно реагируют на физические нагрузки. Уникальность каждого спортсмена заключается в том, что нет одинаковых методов тренировочного процесса, который поможет спортсмену достичь максимального результата. В каждом случае этот процесс ин-

дивидуален. Но в тоже время есть фундаментальные принципы построения и планирования тренировочной программы. Функциональное многоборье представляет собой систему, в которой объединены упражнения из различных видов спорта. Эти упражнения требуют от спортсмена владения различными двигательными навыками и обладания определенными физическими качествами. При этом нужно найти такую точку взаимодействия этих навыков и качеств, чтобы максимизировать функциональные возможности организма спортсмена.

В настоящее время существует множество систем функциональной подготовки, в основном это системы, использующиеся в различных видах спорта и представляющие собой общие схемы. При этом функциональная подготовка спортсмена не зависит от его индивидуальных данных.

Мы же предлагаем функциональную подготовку планировать под каждого спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей, а функциональные возможности спортсмена постоянно фиксировать. Тренировки с применением упражнений функционального многоборья должны проводиться с учетом следующих методических принципов: сознательности; наглядности; активности; систематичности; доступности; прочности.

Алгоритм тренировочного процесса с применением упражнений функционального многоборья должен идти по принципу от типичного к его разновидностям (а отнюдь не «от простого к сложному»), обоснованному еще в 1959 г. В.М. Смолевским [1].

Хочется отметить тот факт, что до настоящего времени функциональная подготовка спортсменов не выделяется в отдельные разделы. Не проведен ее анализ и влияние на общую подготовленность спортсмена. Все зависит только от одного тренера. На наш взгляд, функциональной подготовкой спортсмена должны заниматься отдельные специалисты во взаимодействии со старшим тренером.

Прежде чем начать занятия. Вопрос планирования функциональной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов на длительный период является наиболее сложным, и в настоящее время комплексные исследования по нему практически не проводились.

Человек обладает сложным двигательным аппаратом, позволяющим ему выполнять детерминированные и координационные движения. Все движения в функциональном многоборье являются сложными, так как связаны с приложениями определенных усилий и особенностями мышечной деятельности, а также определенного временного интервала выполнения упражнений в ходе соревнований.

Бытует мнение, что для достижения высоких результатов в функциональном многоборье и Кроссфите необходимо иметь определенные параметры тела. Мы провели анализ пропорций тела спортсменов Кроссфит, занимавших первые 10 мест в международных соревнованиях с 2007 по 2015 годы включительно. В результате было выявлено, что эти места занимали спортсмены, имеющие вес от 65 до 102 кг и рост от 165 до 193 см. Все это говорит о том, что как в Кроссфите, так и в функциональном многоборье высоких результатов может добиться любой спортсмен, независимо от его антропометрических данных. Единственным условием является грамотное планирование тренировочного процесса, определение и контроль уровня физической подготовки спортсмена и его физической работоспособности. Для этого существует множество простых тестов (контрольные физические упражнения). В данной статье мы не будем на них останавливаться.

Отметим еще один факт в пользу функционального многоборья и Кроссфита – стандартизация физических нагрузок. Она позволяет спортсменам высокого уровня из разных стран выступать на соревнованиях, а новичкам - ставить перед собой вполне определенные цели на пути к достижению успеха.

Планирование тренировочного процесса в функциональном многоборье. Для прогрессирования в функциональном многоборье необходимо планировать тренировочные нагрузки. В настоящей статье мы предлагаем принцип масштабирования нагрузок с целью повышения интенсивности тренировочного процесса спортсменов. Для начала разберемся, что представляют собой упражнения функционального многоборья. Первое: это постоянно варьируемые функциональные движения, второе: уровень нагрузки при выполнении движений равен максимально развиваемой мощности спортсмена. Третье: различные комплексы упражнений, следовательно, и режимы их выполнения. Вот что нам предстоит учитывать при планировании тренировочного процесса. Тренировки должны быть короткими и интенсивными, функциональность и интенсивность постоянно варьируются. Предсказуемые и рутинные тренировки снижают результат и интерес к занятиям спортом.

При планировании тренировки необходимо учитывать такой важный момент, как количество мышечных групп, участвующих в тренировке. Это необходимо для того, чтобы мышцы успевали восстановиться после полученных нагрузок.

При составлении тренировочных планов необходимо учитывать, что увеличение объема и интенсивности тренировок должно строиться на постепенной циклично изменяющейся перегрузке организма. Известно, что результативность выполнения каждой группы упражнений в функциональном многоборье зависит от определенных физиологических, биомеханических и психологических факторов организма спортсмена. Поэтому скорость их выполнения, интенсивность, темп и продолжительность окажут положительное влияние на функциональную подготовку спортсмена.

Список литературы

1. Менхин, Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин.
2. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. - М., 1962.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

ЛЕПЕШКИН Д.И., ПЕРЕВИЦКИЙ И.С.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Анализ литературы, беседы со специалистами сферы физической культуры и спорта и судьями по тяжелой атлетике выявили ситуацию, которую можно считать проблемной (рисунок 1) – с одной стороны требования к подготовленности и компетенциям спортивных судей по тяжелой атлетике, и с другой стороны - стихийность подготовки спортивных судей вследствие теоретической разработанности этого вопроса, не позволяющей практически упорядоченно подготавливать спортивных судей по тяжелой атлетике в рамках ВУЗов физической культуры [3]. В тоже время к судейству соревнований допускаются судьи, имеющие ту или иную судейскую категорию, позволяющую им судить эти соревнования [1, 2]. Разрешение этой проблемной ситуации представляется **актуальным** для теории и методики спорта.



Рисунок 1 - Проблемная ситуация в судействе соревнований по тяжелой атлетике

Цель работы: формирование у студентов ВУЗов физической культуры знаний об организации и проведению судейства соревнований по тяжелой атлетике и вовлечение их в судейство соревнований по тяжелой атлетике.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать программу подготовки студентов первого курса и распределение учебных часов по разделам и темам программы.
2. Разработать и реализовать курс обучения спортивному судейству, содержащий лекции, семинарские и практические занятия и разработать критерии эффективности обучения спортивному судейству студентов 1 курса.
3. Определить эффективность курса обучения спортивному судейству.

Для решения поставленных задач были проанализированы программа подготовки студентов первого курса и распределение учебных часов по разделам и темам программы. В результате анализа выявлено, что на обучение спортивному судейству на первом курсе выделяется 16 часов (Л-4, МЗ-4, С-4, УП-4), на втором курсе 10 часов (Л-2, МЗ-4, УП-4), на третьем курсе 14 часов (Л-4, МЗ-4, УП-6, самостоятельная работа – 12).

В связи с этим были разработаны и проведены две лекции, один семинар и одно практическое занятие (16/2=8 часов на обучение спортивному судейству соревнований по тяжелой атлетике), которые реализовывались в рамках программы со студентами первого курса.

Лекции содержали материалы, необходимые для формирования знаний, умений и навыков судейской деятельности, организации и проведения соревнований, правила соревнований по тяжелой атлетике, а также фото и видеоматериалы, на которых демонстрировались разные варианты действий спортсменов на соревнованиях по тяжелой атлетике, и комментировалось поведение судей. Также обсуждалась правильная техника соревновательных упражнений, возможные и допустимые отклонения и причины их возникновения.

На семинарах обсуждались самостоятельная работа студентов, и вопросы, возникшие при выполнении домашнего задания. На практических занятиях одни студенты поочередно выполняли соревновательные упражнения и судейские функции. Выполняющие роль судьи должны были заметить ошибки, и оперативно принять правильное решение.

Для определения эффективности разработанной нами программы была разработана анкета:

Анкета для студентов МГАФК специализации тяжелая атлетика

Цель опроса: определить показатели мотивационной увлеченности студентов судейством соревнований по тяжелой атлетике.

Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы предлагаемой анкеты.

146 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

1. Ф.И.О.
2. Возраст

3. Вид спорта
 1. Тяжелая атлетика
 2. Пауэрлифтинг
 3. Гиревой спорт
4. Спортивное звание или разряд
 1. МС
 2. КМС
 3. I
 4. II
 5. III
5. Стаж занятия спортом
 1. Более 10 лет
 2. 6-10 лет
 3. 3-6 лет
 4. 1-3 года
 5. Менее 1 года
6. На соревнованиях какого ранга Вы выступали? (подчеркнуть)
 1. чемпионат мира, Кубок мира, первенство мира
 2. чемпионат Европы, Кубок Европы, первенство Европы.
 3. Международные соревнования, универсиады
 4. Кубок России, первенство России, чемпионат России
 5. Всероссийские соревнования, чемпионат субъекта РФ
 6. Кубок субъекта РФ, первенство субъекта РФ
 7. Соревнования федеральных округов, спортивных организаций.
7. Были ли спорные оценки судей ваших выступлений на соревнованиях?
 1. Да
 2. Нет
8. Обучались ли вы спортивному судейству?
 1. Да
 2. Нет
9. Имеете ли вы судейскую категорию?
 1. Да
 2. Нет
10. Есть ли у вас желание судить соревнования по тяжелой атлетике?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
11. Можете ли вы, на ваш взгляд, судить соревнования по тяжелой атлетике?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
12. Принимали ли вы раньше участие в судействе соревнований?
 1. Да
 2. Нет

13. Если «да» по какому виду спорта и укажите пожалуйста ранг соревнований?
 1. Кубок России, первенство России, чемпионат России
 2. Всероссийские соревнования, чемпионат субъекта РФ
 3. Кубок субъекта РФ, первенство субъекта РФ
 4. Соревнования федеральных округов, спортивных организаций.
14. Если вы принимали участие в судействе соревнований по тяжелой атлетике, оцените пожалуйста качество вашего судейства
 1. отлично
 2. хорошо
 3. удовлетворительно
 4. плохо
15. Были ли противоречивые оценки выступлений спортсменов?
 1. Нет
 2. Да
16. Хотели бы вы получить судейскую категорию?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
17. Достаточно ли у вас, на ваш взгляд, знаний для качественного судейства соревнований по тяжелой атлетике?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
18. Хотели бы вы повысить уровень ваших знаний по спортивному судейству?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
19. Хотели бы вы участвовать в судействе соревнований по тяжелой атлетике?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
20. Намереваетесь ли вы заниматься спортивным судейством?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить.

Анкетирование проводилось перед началом и по окончании реализации экспериментальной программы обучения спортивному судейству студентов 1 курса.

Обработав результаты анкетирования, мы можем сделать вывод, что у студентов появился интерес к организации соревнований по тяжелой атлетике, спортивному судейству и получению знаний для сдачи экзамена на присвоение судейских категорий.

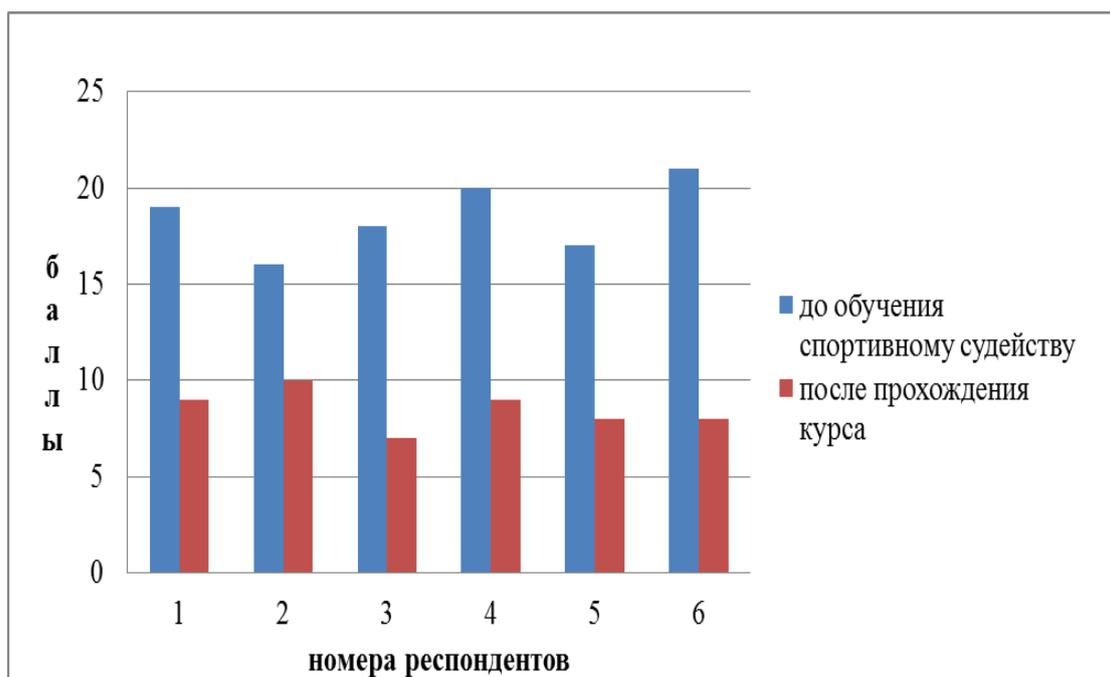


Рисунок 1 - Результаты анкетирования

Список литературы

1. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие / В.Н. Зуев. - М., 2004. - 394с.
2. Хайрулин, А.Р. Профессиограмма спортивного судьи / А.Р. Хайрулин // Вестник спортивной науки. – 2007. - №2. - С. 8-11.
3. Условия присвоения (подтверждения) квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА <http://base.garant.ru/>.

COMPETENCES OF SPORT REFEREES IN WEIGHTLIFTING AND THEIR CLASSIFICATION

LEPESHKIN D. I., PEREVITSKIY I. S., GLEMOCKAJA J. I.
 Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
 Malakhovka, Russia

Summary. This article describes the results of research of competences of sport referees in weightlifting and classification of their competences is worked out.

Keywords: competences of sport referees, classification of weightlifting referees.

The analysis of literature, of experts in the sphere of physical culture and sport, and also pedagogical supervision at competitions of various rank have shown that readiness of sports judges on weightlifting aren't always adequate to the level of competitions. To the same time the judges who have judicial category are allowed to judge the competitions [1, 2]. The analysis of documentation for assignment of judicial categories on weightlifting and programs of training of bachelors and masters of Higher education institutions of physical culture has shown that there are mainly the re-

quirements connected with practical refereeing of competitions, without concrete instructions on competence which the judge has to possess for assignment judicial category [3]. Thus, the problem situation has been revealed which consists in a contradiction of category of the sports judge, on the one hand and, readiness, on the other hand.

The working hypothesis: the analysis of activity of judges at weightlifting competitions of various level will allow to define sports and judicial competences and to classify them by levels of judicial qualifications.

The purpose of work - determination of sports and judicial competences and their classification by classification levels of weightlifting judges.

For achievement of the purpose the research it is necessary to solve the following tasks:

1. To study requirements of the program of training of bachelors and masters and to define professional competences of bachelors and masters in sphere of physical culture and sport;
2. To interrogate judges of various category, coaches and experts and to define sports and judicial competences;
3. To carry out questionnaire survey of specialists in physical culture and sport and to develop classification of sports and judicial competences.

All-professional competences of bachelors and masters in the sphere of physical culture and sport have been revealed as a result of the solution of the first task. They are professional, informational, communicative, research, *managerial* competences.

To solve the second research task interrogations have been led with weightlifting experts and coaches and we defined sports and judicial competences. For example, *professional competences* – knowledge of official rules of weightlifting competitions, knowledge of international rules of weightlifting competitions, skill to judge weightlifting competitions, ability to organize and hold competitions; *informative competences* – knowledge and usage of information and communicative technologies in professional activity, ability to perceive new information etc.; *managerial competences* – knowledge in the field of logic and development patterns of collective activity, the theory of a goal-setting; knowledge of bases of the organization of sports events; ability to plan a calendar of competitions; *communicative competences* – knowledge in the area of psychology of the personality and group, conflictology and sociology, ability to build constructive relationship with participants of competitive process, ability to choose and realize style of communication, etc.; *research competences* – possession of a high standard of knowledge about the carried-out scientific researches in the field of physical culture and sport, ability to formulate problems and to use creative ways for their decision.

To solve the third research task the questionnaire has been developed for poll of specialists in sphere of physical culture and sport in which competences of the sports judge were listed, and it was offered to compare them with levels of judicial categories.

We managed to develop classification of sports and judicial competences by classification levels of sports judges by data of specialists in sphere of physical culture and sport (Table 1).

We can make a conclusion that in process of increase of a qualification level the amount of competences increase too, which the sports judge must have, therefore, sports and judicial activity demands the special programmed preparation for its realization.

Table 1 - Classification of sports and judicial competences

Categories of judges	Sports and judicial competences
Young sports judge	1,4; 1,5; 3,6; 5,4; 5,7.
Sports judge of third category	1,1; 1,4; 1,5; 3,6; 3,7; 5,3; 5,4; 5,5.
Sports judge of second category	1,1; 1,2; 1,4; 1,5; 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 3,4; 3,6; 3,7; 5,3; 5,4; 5,5.
Sports judge of first category	1,1; 1,2; 1,4; 1,5; 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 3,1; 3,2 3,3; 3,4; 3,5; 3,6; 3,7; 4,2; 4,3; 5,3; 5,4; 5,5; 5,6.
Sports judge of All-Russian category	1,1; 1,2; 1,4; 1,5; 2,1; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 3,1; 3,2 3,3; 3,4; 3,5; 3,6; 3,7; 4,2; 4,3; 5,3; 5,4; 5,5; 5,6; 5,7.
Sports judge of international category	1,1; 1,2; 1,3; 1,4; 1,5; 2,2; 2,3; 2,4; 2,5; 2,6; 3,1; 3,2 3,3; 3,4; 3,5; 3,6; 3,7; 4,1; 4,2; 4,3; 5,1; 5,3; 5,4; 5,5; 5,6; 5,7.

References

1. Zuev, V. N. Sports arbitrator: manual / V. N. Zuev. - M., 2004. - 394 pages.
2. Khayrullin, A.R. Professiogramma of the sports judge / Khayrullin, A.R.//Messenger of sports science. – 2007. - №2. - Page 8-11.
3. Conditions of assignment (confirmation) of qualification categories to sports judges in weightlifting <http://base.garant.ru/>.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (12-13 ЛЕТ)***НИКОЛАЕВА О. Д., КЛИМАШИН И. А.*Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация: В статье затрагивается проблема утомляемости как одна из самых актуальных в процессе обучения подростков – школьников и ее преодоление средствами физической культуры. В данном исследовании было сделано предположение о пользе физической культуры, которая способствует улучшению познавательных процессов детей среднего школьного возраста. В исследовании приняли участие 50 испытуемых в возрасте от 12 до 13 лет, учащихся 6-ых классов СОШ № 810 г. Москва. Контрольная группа была освобождена от уроков физической культуры, а экспериментальная работала в обычном режиме. Эксперимент проводился в течение трех недель (21 день). В ходе проведения исследования было выявлено, что показатели внимания, памяти и мышления стали лучше у испытуемых экспериментальной группы. Были сделаны выводы о том, что физическая культура благоприятно влияет на познавательную деятельность школьников и физическая нагрузка необходима для полноценного развития ребенка.

Ключевые слова: физическая культура, познавательные процессы, дети среднего школьного возраста (12-13 лет), память, мышление, внимание.

Введение. В настоящее время проблема утомляемости является одной из самых актуальных проблем современной школы. Объем получаемой информации, количество учебных часов в школе и времени, проведенного за приготовлением домашнего задания, отсутствие режима дня, а также физиологические изменения, происходящие в возрасте 12-13 лет, не могут не влиять на качество протекания познавательных психических процессов. Школьник начинает быстрее уставать – утомляться, теряется сосредоточенность, внимание становится произвольным, легко отвлекаемым, соответственно, материал, необходимый для запоминания, усваивается и запоминается гораздо хуже, так как мыслительная деятельность так же ослабевает.

Познавательные процессы формируются у человека в процессе онтогенеза. На них оказывают влияние различные факторы, например, утомляемость, излишняя возбужденность и тому подобное. В век современных технологий все больше и больше подростков предпочитают проводить свободное время не на спортивных площадках, а сидя у компьютера. В данных условиях становится крайне важным побуждение школьников-подростков к продуктивным занятиям физической культурой.

В нашем исследовании мы сделали предположение, что занятия физической культурой способствуют улучшению мыслительной деятельности.

Цель исследования. Выявление влияния физической культуры на познавательные процессы у детей среднего школьного возраста 12-13 лет.

Задачи исследования: 1) определить ведущие познавательные процессы у детей среднего школьного возраста (12-13 лет); 2) исследовать влияние физической культуры на познавательные процессы детей среднего школьного возраста (12-13 лет).

Методы исследования. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, тест Эбингауза, корректурная проба.

В исследовании приняли участие 50 испытуемых в возрасте от 12 до 13 лет, учащихся 6-ых классов СОШ №810 г. Москва, которые были разделены на две группы – контрольную и

152 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

экспериментальную. Контрольная группа была освобождена от уроков физической культуры, а экспериментальная работала в обычном режиме. Эксперимент проводился в течение трех недель (21 день).

Результаты исследования и их обсуждение

В начале нами были определены ведущие познавательные процессы учебной деятельности у детей среднего школьного возраста 12-13 лет. При изучении научной литературы мы выделили три наиболее значимых: внимание, память, мышление.

Первая часть эксперимента проводилась с контрольной и экспериментальной группами в начале учебного дня.

Вторая часть эксперимента проводилась после окончания учебных занятий, которые включали предметы, требующие умственного напряжения, и уроки физической культуры.

В результате проведения теста Эбингауза в первой части эксперимента было выявлено, что память у испытуемых контрольной группы и память у испытуемых экспериментальной группы развита практически одинаково. Воспроизведение слов лучше, чем воспроизведение слогов, воспроизведение не связанных слов и связанных слов сильно не отличились.

Результаты второй части эксперимента в процентном соотношении воспроизведенного материала к предъявляемому, указанные в таблице 1, подтверждают гипотезу о положительном влиянии уроков физической культуры на снижение утомляемости, и, как следствие, на улучшении протекания познавательных процессов.

Таблица 1 - Результаты второй части эксперимента в процентном соотношении воспроизведенного материала к предъявляемому

Группы	1 часть эксперимента	2 часть эксперимента
контрольная	62,5 %	31 % (отказ продолжать выполнение задания)
экспериментальная	62,5 %	56 %

Количество ошибок у испытуемых контрольной группы было допущено больше. Кроме того, в силу действия у испытуемых контрольной группы фактора утомляемости, был отказ от продолжения работы по первой части второго эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Группы	1 часть эксперимента		2 часть эксперимента	
	Исп.	Результат	Исп.	Результат
экспериментальная	Исп. 1	6 / 6 / 4	Исп. 1	13 / 2 / 1
	Исп. 2.	10 / 2 / 4	Исп. 2	14 / 2
	Исп. 3	8 / 6 / 2	Исп. 3	10 / 4 / 2
	Исп. 4	10 / 4 / 2	Исп. 4	12 / 2 / 2
	Исп. 5	10 / 1 / 4 / 1	Исп. 5	16
	Исп. 6	16	Исп. 6	15 / 1
	Исп. 7	6 / 1 / 2 / 4 / 3	Исп. 7	13 / 3
	Исп. 8	10 / 5 / 1	Исп. 8	14 / 1 / 1
	Исп. 9	7 / 2 / 3 / 4 / 1	Исп. 9	12 / 1 / 3

Продолжение таблицы 2

	Исп. 10	11 / 5	Исп. 10	15 / 1
	Исп. 11	15 / 1	Исп. 11	16
	Исп. 12	12 / 2 / 2	Исп. 12	15 / 1
	Исп. 13	9 / 5 / 1 / 1	Исп. 13	14 / 2
	Исп. 14	10 / 4 / 2	Исп. 14	12 / 2 / 2
	Исп. 15	7 / 5 / 4	Исп. 15	10 / 3 / 1 / 1 / 1
	Исп. 16	9 / 5 / 2	Исп. 16	16
	Исп. 17	10 / 4 / 2	Исп. 17	15 / 1
	Исп. 18	11 / 5	Исп. 18	13 / 2 / 1
	Исп. 19	12 / 2 / 2	Исп. 19	12 / 4
	Исп. 20	5 / 5 / 6	Исп. 20	16
	Исп. 21	8 / 4 / 4	Исп. 21	10 / 5 / 1
	Исп. 22	12 / 1 / 1 / 1 / 1	Исп. 22	16
	Исп. 23	9 / 7	Исп. 23	12 / 2 / 2
	Исп. 24	10 / 5 / 1	Исп. 25	13 / 3
	Исп. 25	11 / 5	Исп. 25	16
контрольная	Исп. 1	5 / далее отказ от продолжения	Исп. 1	Отказ от участия
	Исп. 2	7 / 5 / 4	Исп. 2	1 / 10 / 2 / 3
	Исп. 3	5 / 7 / 3	Исп. 3	2 / 11 / 3
	Исп. 4	4 / 5 / 7	Исп. 4	4 / 8 / 4
	Исп. 5	8 / 5 / 3	Исп. 5	6 / 5 / 3 / 2
	Исп. 6	10 / 5 / 1	Исп. 6	4 / 10 / 2
	Исп. 7	9 / 5 / 2	Исп. 7	1 / 15
	Исп. 8	5 / 9 / 2	Исп. 8	2 / 5 / 8 / 1
	Исп. 9	4 / 5 / 7	Исп. 9	Отказ от участия
	Исп. 10	8 / далее отказ от продолжения	Исп. 10	10 / 6
	Исп. 11	7 / 5 / 4	Исп. 11	2 / 8 / 6
Исп. 12	5 / 5 / 6	Исп. 12	5 / 5 / 3 / 3	
	Исп. 13	6 / 6 / 4	Исп. 13	11 / 5
	Исп. 14	10 / 4 / 2	Исп. 14	11 / 5
	Исп. 15	16	Исп. 15	7 / 8 / 1
	Исп. 16	9 / 5 / 2	Исп. 16	5 / 11
	Исп. 17	5 / 2 / 9	Исп. 17	8 / 7 / 1
	Исп. 18	16	Исп. 18	2 / 11 / , 3
	Исп. 19	11 / 5	Исп. 19	9 / 7
	Исп. 20	8 / 8	Исп. 20	6 / 5
	Исп. 21	10 / 6	Исп. 21	11 / 5
	Исп. 22	9 / 5 / 2	Исп. 22	7 / 8 / 1
	Исп. 23	7 / 5 / 4	Исп. 23	5 / 5 / 3 / 3
	Исп. 24	4 / 4 / 8	Исп. 24	10 / 6
	Исп. 25	6 / 4 / 6	Исп. 25	6 / 5 / 3 / 2

Также для выявления влияния утомляемости на познавательные процессы была проведена «корректирующая проба»: условия ее проведения были точно такие же, как в предыдущих двух экспериментах. Методика была проведена для определения объема внимания (по количеству просмотренных букв) и его концентрации - по количеству сделанных ошибок.

В первой части эксперимента при этом до изменения условий для двух групп нами были получены средние показатели, которые находились примерно на одном уровне (для контрольной группы – 193,75; для экспериментальной – 178,4).

Вторая часть эксперимента проводилась после изменения условий. Результаты показали, что в отсутствии урока физической культуры, как возможности «выплеснуть пар», у детей падала концентрация внимания, средний показатель снижался (для контрольной группы – 154,1). У экспериментальной группы, напротив, показатели концентрации внимания увеличились (для экспериментальной – 214,4). Это говорит о том, что уроки физической культуры помогли детям отдохнуть и отвлечься от умственной деятельности. Данные указаны в таблице 3.

Таблица 3

Испытуемый	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	1-ая проба	2-ая проба	1-ая проба	2-ая проба
Исп. 1	123.3	100.65	145.5	189.2
Исп. 2	95.7	89.3	223.5	223.5
Исп. 3	145.6	123.4	189.2	191
Исп. 4	123.3	115.4	122.7	123.5
Исп. 5	234	216	178.8	185.4
Исп. 6	236	236	145.6	201
Исп. 7	289	234.4	277	277
Исп. 8	236	221.5	236	245.5
Исп. 9	144.6	123.5	234	277.2
Исп. 10	167.87	100	225	234
Исп. 11	194.6	89.7	172.3	211.3
Исп. 12	234	145.8	115.4	189.5
Исп. 13	237	230	110.6	189.6
Исп. 14	100	99.5	143.7	211.3
Исп. 15	146	134.2	126.75	226
Исп. 16	145.76	127.2	276.2	279.56
Исп. 17	234	189.6	195.3	264.4
Исп. 18	256	222	211.3	243.2
Исп. 19	233.5	196.5	98.4	167.9
Исп. 20	147.5	112.5	99.34	176.3
Исп. 21	122.5	100	123.6	157.4
Исп. 22	267	167	234	234
Исп. 23	287	122	112.6	175.3
Исп. 24	299	211	231.4	244.5
Исп. 25	144.65	144	222.7	231.6
Ср. пок-ль	193,75	154,1	178,4	214,4

Выводы

В результате проведенных экспериментов, на основе выполнения заданий, протоколов проведения экспериментов и самоотчетов испытуемых было подтверждено, тезис встречающийся в современной психологической и педагогической литературе об отрицательном влиянии утомляемости на течение познавательных процессов, возникающем из-за усталости учащихся средних классов от проведенного длительного учебного дня.

В нашем исследовании было предъявлено к проверке утверждение о положительном влиянии физической культуры на течение психических познавательных процессов.

В ходе проведения исследования было выявлено большее количество ошибок, допущенных испытуемыми, контрольной группы, у которых не проводились уроки физической культуры и следовательно они находились в состоянии утомления более, чем испытуемые экспериментальной группы. Данный феномен можно считать обусловленным тем, что испытуемые экспериментальной выборки имели возможность «выплеснуть» психическую, физическую напряженность, а также отдохнуть от умственного труда во время уроков физкультуры, а контрольная группа такой возможности не имела.

Внимание, было, лучше у испытуемых экспериментальной группы, при одинаковой мотивации на сосредоточение внимания.

Память – так же оказалась лучше у испытуемых экспериментальной группы.

Мышление – соответственно так же лучше функционировало у испытуемых экспериментальной группы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что уроки физической культуры благоприятно влияют на познавательную деятельность школьников. Таким образом, физическая нагрузка необходима для полноценного развития ребенка.

Список литературы

1. Гудыма, Н.В. Технологии анимации в структуре преподавания основ педагогического мастерства студентам спортивного вуза / Н.В. Гудыма, Климашин И.А. // Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры. Материалы II Всероссийской очно-заочной научной конференции. – Малаховка: МГАФК, 2014. – С.50-54.
2. Польский, А.Е. Как улучшить свою память / Авт.-состав. А.Е.Польский. – М: ООО «АСТ», 2004. – 334 с.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика Методики и тесты. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ», 2011. – 672 с.
4. Одаренные дети: Пер. с англ. /Общ. Ред. Г.В. Бурменской и В.М. Слуцкого. - М.: Прогресс, 1991. - 376 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. Практикум. / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2003. - 704 с.

ВКЛЮЧЕНИЕ ИМПРОВИЗАЦИОННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ТАНЦОРОВ КАТЕГОРИИ ЮНИОРЫ-2 ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

ОВЧИННИКОВА И.И.

Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)

г. Москва, Россия

АЛЕКСАНДРОВА В.А.

Финансовый Университет при Правительстве РФ

г. Москва, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматривается вопрос влияние занятий танцевальным спортом на развитие творческих способностей детей. Одним из проявлений творческих способностей является импровизация. Хороший уровень импровизации может помочь танцору не только совершенствовать танцевальное мастерство, но и уметь принимать сложные решения в процессе исполнения соревновательной программы.

Ключевые слова. Танцевальный спорт, творческие способности, импровизация, танцоры категории «Юниоры-2».

В современном тренировочном процессе педагоги почти не уделяют времени для импровизации, так как в основном тренировочный процесс танцоров направлен на правильное исполнение техники движений. Но, поскольку эмоциональность, чувственность, выражение является неотъемлемой частью исполнительского мастерства спортсменов, то развитие и использование импровизации в тренировочном процессе танцоров является актуальным.

Задача исследования заключалась в разработке и во внедрении в тренировочный процесс экспериментальной методике, направленной на развитие творческих способностей танцоров.

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Галактика» (г. Люберцы МО, школа № 25) в течение полугода. В исследовании принимало участие 20 танцоров, категории «Юниоры-2», по 10 в контрольной и экспериментальной группах.

Экспериментальная методика заключалась в следующем. Урок проводился в течение 45 минут. Занятие состояло из основной и заключительной части. В основной части урока танцоры выполняют упражнения «Зеркало» (10 минут), «Импульсы» (10 минут), «Краски образов» (10 минут). В заключительной части урока танцоры показывают свое домашнее задание в импровизациях с предметом. В конце занятия педагог подводит итоги, делает замечания и пожелания к дальнейшей работе.

Для оценки творческих способностей детей использовался метод оценки креативности (тест Торренса). Тест креативности Торренса. Диагностика творческого мышления, в которых оценивается: «беглость», «оригинальность», «абстрактность названия», «сопротивление замыканию», «разработанность».

Результаты проведенного исследования в экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, показатели по всем тестовым упражнениям достоверно увеличились, наибольший прирост в значениях был получен в упражнениях «Оригинальность»: юноши - на 9 баллов, девушки – 7 баллов и «разработанность»: юноши – 8 баллов, девушки – 27 баллов. Что свидетельствует о повышении оригинальности, самобытности, уникальности, специфичности творческого мышления испытуемых.

Таблица 1 – Результаты оценки творческих способностей танцоров экспериментальной группы

Испытуемые	«Беглость» Мин, баллы			«Оригинальность»			«Абстрактность названия»			«Сопrotивление замыканию»			«Разработанность»			Итог		
	до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница	до	после	разница
юноши																		
1	35	39	4	20	26	6	25	28	3	14	20	6	90	110	20	184	223	39
2	40	40	0	18	29	11	27	32	5	15	20	5	115	125	10	215	246	31
3	45	55	10	21	30	9	26	35	9	19	25	6	136	147	11	247	292	45
4	51	58	7	23	32	10	24	29	5	20	28	8	125	154	29	243	301	58
5	37	40	3	22	31	9	29	30	1	18	26	8	146	152	8	252	279	27
девушки																		
6	45	51	6	22	27	5	30	33	3	17	25	8	100	147	47	214	283	69
7	40	44	4	20	25	4	29	33	4	19	21	2	121	134	13	229	257	28
8	31	36	5	15	26	11	23	31	8	21	27	6	144	158	14	234	278	44
9	55	59	4	26	30	4	28	32	4	16	26	10	112	150	28	237	297	60
10	44	50	6	19	28	9	30	31	1	15	29	14	137	145	8	245	283	38

Выводы

1. В результате исследования была разработана и внедрена в тренировочный процесс экспериментальная методика воспитания творческих способностей танцоров.
2. Полученные достоверные изменения в показателях оценки творческих способностей по тесту – Торренса, позволяют рекомендовать данную методику как средство для развития творческих способностей танцоров, категории «Юниоры -2».

Список литературы

1. Волков, В.В. Развитие творческих способностей на основе реализации деятельностного подхода в игровом обучении при подготовке специалистов в институтах физической культуры : Исследоват.-эврист. игры в контексте проф. образования : метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Волков В.В., Неверкович С.Д.; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 38 с.
2. Кычкина, А.И. Развитие творчества и воображения у школьников 11 - 14 лет при игре в шашки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кычкина Ая Ильинична; РГУФК. - М., 2005. - 24 с.: ил.

3. Общая психология : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / под ред. Е.Н. Рогова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Март; Ростов н/Д, 2008. - 557 с.: ил.
4. <http://www.shake-dance.ru/polza/152/>
5. <http://dancesportglobal.com/article/dance-history>

АЛГОРИТМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СХВАТКИ В КАЗАКША КУРЕС

ОТЕНОВ Н.О.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Соревновательная схватка рассматривается как двигательная задача. Данная задача представляет собой указание тех явлений, которые должны произойти или не произойти в процессе выполнения, и выражены в программе движения. В компьютерной программе моделируются три возможные модели, в зависимости от мастерства борцов и соответствующей тактики схватки.

Ключевые слова: борьба казакша курес, алгоритм, компьютерная программа, математические формулы.

Введение. При постановке двигательной задачи [1] в соревновательных схватках в казакшакурес можно исходить из того, что двигательная задача представляет собой указание тех явлений, которые должны произойти или не произойти в процессе выполнения упражнения, и выражены в программе движения.

Мы каждую схватку моделируем, как работу вычислительной программы [2]. В вычислительной программе реализован алгоритм вычисления победы конкретного борца над конкретным противником. Для описания алгоритма [3] мы используем математическую модель схваток, которую описываем ниже.

Последнее есть не что иное, как указания в содержательной или математической форме качественных или количественных биомеханических характеристик движения в определенные моменты времени или в определенных частях выполнения броска или защиты.

С этой целью было проанализирована видеозапись свыше 80 соревновательных поединков по казакшакурес [4]. Авторами были разработаны математические формулы для записи хода эффективности ведения соревновательных поединков со стороны технико-тактических действий (атака, защита, контрприемы и т.п.) обоих партнеров. Они представлены в следующих вариантах заполнения:

'j,k - номер анализируемого борца

'i- номер проводимого приема

'Std - всего количество приемов

'i=0 - параметр оценивается за всю схватку

'Ha(j,i) - надежность атаки j-го борца в i-м приеме

'Hz(j,i) - надежность защиты j-го борца в i-м приеме

'Ha(k,i) - надежность атаки k-го борца в i-м приеме

'Hz(k,i) - надежность защиты k-го борца в i-м приеме

'N(j,i) - количество технических приемов выполненных за схватку j-м борцом в i-м приеме

'N(k,i) - количество технических приемов выполненных за схватку k-м борцом в i-м приеме

$TSly(j,i)$ - количество успешных технических приемов реализованных за схватку j -м борцом в i -м приеме

$'Ny(k,i)$ - количество успешных технических приемов реализованных за схватку k -м борцом в i -м приеме

$'St(j,i)$ - сумма баллов j -го борца в i -м приеме за технические действия

$'St(k,i)$ - сумма баллов k -го борца в i -м приеме за технические действия

$'Zp(j,i)$ - количество замечаний за пассивность у первого борца

$'Zp(k,i)$ - количество замечаний за пассивность у второго борца

$'m(j,i)$ - средний балл за схватку ($i=0$) j -го борца в i -м приеме за технические действия

$'m(k,i)$ - средний балл второго борца за технические действия

$S(j)$ - сумма баллов первого борца за технические действия и пассивность противника

$'S(k)$ - сумма баллов второго борца за технические действия и пассивность противни-

ка.

Были рассчитаны вероятностные ситуации по прогнозированию борцовских действий в соответствии с предлагаемыми авторами тремя моделями, а именно:

print "Модель 1"

print "Расчет параметров схватки, при которых возможна победа второго борца с преимуществом в 1 балл"

print "Допустим, активность второго борца равна 20, надежность защиты 0,7"

print "Рассчитаем необходимую надежность атаки при сохраненных параметрах активности первого борца"

AkNew(2)=20

HZNNew(2)=0.7

HaNew(2)=(1+Zp(2,0)+(1-HZNNew(2))*Ak(1))/AkNew(2)

print "надежность атаки второго борца при сохраненных параметрах активности"

print "первого борца равняется";HaNew(2)

print "При этом параметры схватки у первого борца изменятся:"

HaNew(1)=1-HZNNew(2)

HZNNew(1)=1-HaNew(2)

print "надежность атаки станет равной";HaNew(1)

print "надежность защиты станет равной";HZNNew(1)

print "Модель 2"

print "Минимальные характеристики первого борца, при которых он мог бы выиграть эту схватку с преимуществом в X баллов"

print "Для примера рассчитаем минимальную надежность атаки (при той же надежности защиты и показателе активности), при которой преимущество равнялось бы трем баллам"

x=3

HaNew(1)=(X-Zp(2,0)+(1-HZN(1,0))*Ak(2))/Ak(1)

print "надежность атаки должна быть равной" ;HaNew(1)

print "Модель 3"

print "Рассчитаем величину должной показателя активности первого борца, при котором была бы присуждена

победа с явным преимуществом"

AkNew(1)=(12-Zp(2,0)+(1-HZN(1,0))*Ak(2))/Ha(1,0)

print "показатель активности первого борца в этом случае должен быть равен" ;AkNew(1)

print "а общее количество выполненных технических приемов -"; AkNew(1)/m(1,0)

print "суммарный сбивающий фактор, действующий на первого борца"; P(1)

```
print "суммарный сбивающий фактор, действующий на второго борца"; F(2)
print "пороговое значение суммарного сбивающего фактора первого борца"; P(1)
print "пороговое значение суммарного сбивающего фактора второго борца" ; F(2)
z=1: Print "1. Количество удачных приемов за схватку"
z=2: Print "2. Количество выполненных приемов за схватку"
z=3: Print "3. Количество баллов, за выполненные приемы в течение схватки"
z=4: Print "4. Коэффициент успешности атак в течение схватки"
z=5: Print "5. Коэффициент успешности использования защиты от атак противника в
течение схватки"
z=6: Print "6. Средняя оценка за выполненные приемы в течение схватки"
z=7: Print "7. Величина относительной эффективности применения i-го приема"
z=8: Print "8. Разность между действительным распределением попыток и идеальным
в каждом i-м приеме"
z=9: Print "9. Коэффициент рассогласования между действительным распределением
попыток и идеальным по i-му техническому действию"
z=10: Print "10. Теоретическое количество попыток атаки i-м приемом"
z=11: Print "11. Количество баллов, которое теоретически мог бы получить борец за
атаки i-м приемом"
```

Результаты исследования

Предложенные формулы в виде уравнений по построению конструктивной математической модели движений с заданными биомеханическими характеристиками и их структурой обеспечивают автоматизированное решение двигательных задач, поставленных в каждой соревновательной схватке с произвольным числом степеней свободы на ПЭВМ.

Данный алгоритм позволяет моделировать схватку в казахшакурес. Учитывая результаты работы программы, тренер может вносить в тренировочный процесс каждого борца индивидуальные поправки и разрабатывать индивидуальные стратегии ведения схватки и проверять их эффективность.

Выводы

В качестве заключения мы хотели бы отметить, что данный алгоритм удобен для анализа схваток как на республиканском, так и на международном уровне. Математическое моделирование схваток дает возможность тренерам проводить целенаправленную подготовку борцов к важным схваткам и под конкретного противника. Тренер может корректировать тактику проведения схватки борца и сам тренировочный процесс.

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. Общая биомеханика: Основы учения о движениях человека / Н.А. Бернштейн. М.: изд. РИО ВЦСПС, 1926.
2. Ахо, А., Хопкрофт Дж., Ульман Дж. Структуры данных и алгоритмы // С.-П.: Вильямс, 2000.
3. Кнут, Д. Искусство программирования для ЭВМ, т. 1. Основные алгоритмы. //М.: Мир, 1976.
4. Матушак, П. Ф. Казахшакурес: национальная спортивная борьба, подростки / П.Ф. Матушак, Е.М. Мухиддинов // Алматы: Рауан, 1995.

О МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ХАТОК

САЙДУЛИН А.А., КУНАЕВ Т. А.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Применяются закономерности биомеханического моделирования при проведении болевых приемов в борьбе ХАТОК для создания методики проведения болевых приемов. На примере физических моделей разбираются рычаги 1-го, 2-го и 3-го родов. Предлагается методика годичного обучения болевым приемам с разбивом по неделям.

Ключевые слова: национальные виды спорта, ХАТОК, болевые приемы, рычаги, методика обучения.

Введение. Халықаралық тізерлеп отырып күресу (ХАТОК) является новой борьбой, по правилам которой вся борьба ведется в партере. Поэтому актуальной проблемой является построение эффективных методик обучения болевым приемам в ХАТОК.

Использование системы рычагов в борьбе ХАТОК наиболее полно проявляется при проведении болевых приемов и частично удушений.

Так, при проведении рычага локтя наружу используется принцип двулучевого рычага 1-го рода (рисунки 1, 2), когда опора находится между прикладываемыми силами [1].

Термин «рычаг локтя наружу» предполагает основное динамическое воздействие на дистальный конец предплечья противника (у лучезапястного сустава) с опорой его локтевого сустава на часть тела атакующего (бедро, таз, предплечье).



Рисунок 1 - Принцип рычага 1-го рода при проведении «рычага локтя наружу» захватом руки между ног, «рычага локтя наружу» через бедро, через предплечье

В том случае, когда перегибание проводится через подвижную опору атакующего, находящуюся посередине механического плеча (состоящего из плечевой кости и кости предплечья), а неподвижной опорой является тело противника, используется рычаг 2-го рода. Тем не менее, такой прием должен называться также рычагом локтя наружу, поскольку угловая скорость имеет место на дистальном конце предплечья (рисунок 2).



Рисунок 2 - Принцип рычага 2-го рода при проведении «рычага локтя наружу» через грудь (бедро) сверху

Чем дальше от локтевого сустава (как точки опоры) будет располагаться точка приложения динамического усилия, тем легче будет проводить перегибание локтя, тем легче будет разрывать хват противника, препятствующий такому разгибанию.

Если при использовании рычага 2-го рода дистальный конец предплечья оказывается закрепленным, а на локтевой сустав оказывается динамическое воздействие, такой прием называется рычагом локтя внутрь, сверху (рисунок 3).

При проведении рычага локтя тазом (бедром, грудью) внутрь, снизу вверх также используется принцип рычага 2-го рода (рисунок 4). В некоторых работах по биомеханике этот случай интерпретируется в качестве рычага 3-го рода.

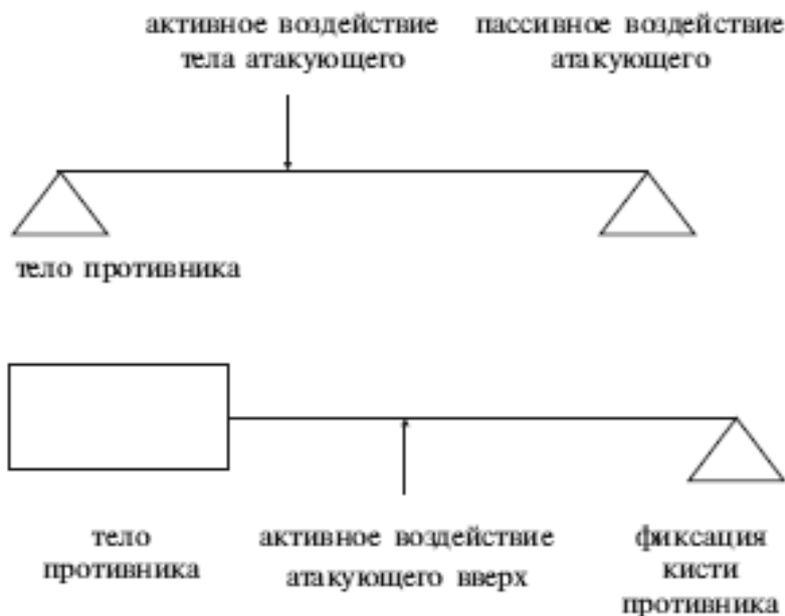


Рисунок 3 - Принцип рычага 2-го рода при проведении рычага локтя внутрь грудью (бедром) сверху

Рисунок 4 - Принцип рычага 3-го рода при проведении рычага локтя внутрь тазом (грудью) снизу

Следует отметить неправомерное использование термина «рычаг кисти наружу». По механическому принципу это действие следует рассматривать не как использование рычага, а как приложение пары сил к концам плеча. По анатомическому анализу – это «дожим кисти», поскольку проводится не перегибание в противоестественном направлении, а сгибание в естественном направлении. Болевое ощущение возникает только в случае превышения угла естественного сгибания.

Большое значение имеет учет принципов использования свойств рычага при приобретении захватов и проведении бросков в партере.

Так, при желании сковать более сильного противника целесообразно приобретать хват на дальней дистанции, увеличивая тем самым плечо рычага 1-го или 2-го рода. При этом необходимо соблюдать условие, при котором конечность, осуществляющая хват, должна находиться как можно ближе к своему туловищу, как к неподвижной опоре.

Методика обучения защитных действий от болевых приемов разделяет процесс подготовки на три группы по преимущественному использованию различных качеств для различных двигательных действий: гибкость - увеличения подвижности суставов; сила - повышения силового сопротивления болевому приему; быстрота - опережающего освобождения от захвата на болевой прием с учетом вариантов защит от болевых приемов с акцентом на упражнениях для увеличения подвижности в суставах при снижении болевого ощущения, повышения силового сопротивления проведения болевого приема и опережающего освобождения от захвата на болевой прием. Деление средств на группы предлагается по принципу анатомического действия с учетом направления проведения болевого воздействия, что соответствует определенной группе двигательного действия [2]:

- первая группа: разгибание суставов;
- вторая группа: ущемление сухожилий и мышц;
- третья группа: сгибание суставов.

Для распределения комплекса средств предлагается в цикле подготовки использовать три класса болевых приемов по преимущественному использованию различных по уровню применимости технико-тактических средств с учетом координационной сложности, вариативности применения и возможности регулирования болевого воздействия:

- первый класс: болевые приемы на локтевой сустав (рычаг локтя): атакуемую руку на болевой прием перегибают через бедро, грудь, предплечье, через любую точку опоры. Необходимо учитывать технику взятия захвата. Основное положение: соперник лежит на спине. Вы сидите сбоку от него, захватив его руку между ногами, перенеся свои ноги через туловище и шею соперника. Захватив двумя руками запястье, выпрямите руку соперника в локте и плавно проведите болевой прием.

- второй класс: болевые приемы на голеностопный сустав (ущемление ахиллова сухожилия): ущемление ахиллова сухожилия захватом ноги противника под мышку. Боль возникает от прижатия ахиллова сухожилия к кости. Дело в том, что под ахилловым сухожилием находится область повышенной болевой чувствительности. Обычно носок ноги соперника расположен под углом 90° к большеберцовой кости (приблизительно). Оттягивая носок ноги соперника от себя, вы приближаете ахиллово сухожилие к кости и увеличиваете тем самым возможность применения болевого приема [3].

- третий класс: болевые приемы на коленный сустав (рычаг колена): Нога соперника медленно разгибается против ее естественного сгиба. Во избежание травм, поскольку нога не так легко управляема, как рука, правила спортивного самбо регламентируют направление разгибания ноги противника: «При проведении болевого приема рычаг колена перегибать ногу в колене разрешается только против ее естественного сгиба». Если при проведении болевого приема рычаг локтя закон плеч играет определенную роль, то при исполнении рычага

колена точка приложения реакции опоры может сыграть решающее значение. Слабая фиксация ноги соперника, в результате чего соперник может повернуть захваченную ногу и дальнейшее проведение болевого приема станет запрещенным действием [4].

Результаты исследования

На основе этого разработана методика, включающая три этапа, что соответствует разделению средств на три класса, три качества и три раздела сопротивления болевому приему.

Разделы величины усилий для проведения болевого приема:

- первый раздел: с малым усилием проведения болевого приема;
- второй раздел: со средним усилием проведения болевого приема;
- третий раздел: с полным усилием проведения болевого приема.

Выводы

На первом этапе (восемнадцать занятий) годичного цикла, используя указанную последовательность технических действий на девяти занятиях, необходимо создавать условия возникновения слабой боли для увеличения подвижности суставов, используя разрешенные болевые приемы рычаг локтя. Защита от болевого приема ущемление ахиллова сухожилия проводится с целью повышения силового сопротивления болевому приему, а рычаг колена с помощью упражнений опережающего освобождения от захвата на болевой прием.

После этого для увеличения уровня сложности вводить вероятностные условия. Начиная с десятого занятия, предлагалось выполнять игры-единоборства с заданием в исходном положении захват на болевой прием верхом для комплекса болевых приемов с малым усилием проведения болевого приема. Длительность выполнения действий защиты в вариативных условиях при захвате на болевой прием продолжать до середины второго * этапа (двадцать седьмого занятия).

На втором этапе (с девятнадцатого по тридцать шестое занятие), начиная с девятнадцатого занятия, для создания условий болевых воздействий использовать болевой прием ущемление ахиллова сухожилия. Выбор именно этого действия определяется тем, что он менее сложен по технике выполнения. Защита от болевого приема рычаг колена проводится с целью повышения силового сопротивления болевому приему, а с помощью упражнений опережающего освобождения от захвата на болевой прием рычаг локтя. Далее занимающимся предлагается выполнять этот комплекс болевых приемов со спарринг-партнером в упрощенных схватках с заданием в исходном положении захват на болевой прием верхом, начиная с двадцать восьмого занятия малым и средним усилием проведения болевого приема. Длительность использования упрощенных схваток с заданиями продолжать почти до середины третьего этапа - до сорок пятого занятия.

На третьем этапе (с тридцать седьмого занятия до пятьдесят восьмого занятия), начиная с тридцать седьмого занятия, для создания условий боли использовать болевой прием рычаг колена. Защита от болевого приема проводится с целью повышения силового сопротивления болевому приему ущемление ахиллова сухожилия, а с помощью упражнений опережающего освобождения от захвата на болевой прием рычаг локтя. Совершенствование защит болевых приемов рычаг колена, рычаг локтя и ущемление ахиллова сухожилия в вероятностных условиях продолжать в схватках-спаррингах в исходном положении захват на болевой прием верхом с малым, средним и полным усилием проведения болевого приема почти с середины третьего этапа, начиная с сорок седьмого занятия. Далее занимающимся предлагается выполнять этот комплекс: ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена и рычаг

локтя со спарринг-партнером в упрощенных схватках с заданием в положении с коленей, начиная с сорок шестого занятия. Учет этих основных признаков производился при разработке программы подготовки с учетом методики защит от болевых приемов при нагрузках болевого характера.

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. Общая биомеханика. Основы учения о движениях человека / Н.А. Бернштейн. М.: изд. РИО ВЦСПС, 1926. – 416 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-ов физ. культуры / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192с.
3. Мухиддинов, Е.М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан / Е.М. Мухиддинов. Алматы: Рауан, 1997. - 160 с.
4. Матушак, П.Ф. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки / П.Ф. Матушак, Е.М. Мухиддинов. - Алматы: Рауан, 1995. - 120 с.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА

СЕРЕБРЕННИКОВА Н.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
(ПГАФКСиТ)
г. Казань, Россия

Аннотация: агрессия проявляется как результат личностных деформаций, возникающих вследствие психического и психофизиологического напряжения, связанного со снижением профессиональной успешности и удовлетворенности результатами своей деятельности и собой в целом. Выявлены агрессивные тенденции, которые заключаются в значимо большей сформированности навыков произвольной регуляции проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов высокой квалификации и импульсивных форм у спортсменов низкой квалификации.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, спортивная квалификация.

Введение. В настоящее время в отечественной психологии спорта наблюдается повышение интереса к проявлению агрессии, которая вполне закономерно влияет на все сферы личности.

Современные требования к спортивной подготовке стали более жесткие. От спортсменов требуется не только показать высокие спортивные результаты, но и мобилизовать свои внутренние психологические ресурсы: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. На наш взгляд, агрессия – это защитная установка [2].

Формирование личности спортсмена зависит от многих факторов, одним из которых выступает агрессивность. Стоит отметить, что исследования в этой области ориентированы в основном на контактные виды единоборств, где качество агрессии является неотъемлемым элементом спортивного состязания. В связи с этим особую актуальность приобретает изуче-

ние агрессивности в рамках игровых видов спорта, где остается множество белых пятен понимания особенностей проявления агрессивности [2].

В спорте существуют два вида агрессии: реактивную или враждебную, и инструментальную. При враждебной агрессивности главная цель состоит в нанесении физической или психологической травмы кому-нибудь. Инструментальная агрессивность имеет место при реализации неагрессивной цели. Как враждебная, так и инструментальная агрессивность включает намерение нанести ущерб. Инструментальная агрессия не является реакцией на фрустрацию и не включает в себя гнев [1].

Например, когда волейболист «бросается» за упущенным мячом, - это проявление инструментальной агрессии, в баскетболе же агрессия носит реактивный характер. Агрессия в баскетболе проявляется в намеренном толкании соперника, чтобы завладеть мячом, демонстрация силы при блокировке и нападении.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние спортивной квалификации на проявление агрессии.

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-методологический анализ исследований по проблеме агрессии в спорте;
2. Изучить особенности проявления агрессии в спортивной деятельности;
3. Определить влияние самооценок спортсменов личных качеств на проявление агрессивности и агрессии.

Методы исследования:

- анализ учебной документации;
- методы опроса (беседа, анкетирование, опросники);
- не стандартизированное педагогическое наблюдение;
- статистическая и математическая обработка данных.

Методики исследования:

- PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона;
- Методика СЖО;
- Методика Спилберга-Ханина «исследование тревожности».

Выборку испытуемых составили спортсмены от 2 разряда до МСМК, в возрасте 18-24 лет, мужского и женского пола.

В исследовании участвовали спортсмены:

- 10-баскетболистов (юноши) - «Академия-Казань» - Поволжская ГАФКСиТ;
- 10-баскетболисток (девушки) - «Академия-Казань» - Поволжская ГАФКСиТ;
- 10-волейболистов (юноши) - «Академия-Казань» - Поволжская ГАФКСиТ;
- 10-волейболисток (девушки) - «Академия-Казань» - Поволжская ГАФКСиТ.

Результаты исследования и их обсуждение

Были выявлены достоверные различия между спортсменами высокой и низкой квалификации по показателям проявления агрессии по всем параметрам, за исключением шкалы «Чувство вины». Мы считаем, что данное чувство вины присуще для спортсменов любой квалификации, особенно в случае поражения команды. Показатели отражены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 - Средние показатели проявления агрессии между спортсменами

Показатели	Косвенная	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Физическая	Вербальная	Чувство вины
Выс. квалификация	3,1	3,2	4,1	3,8	3,3	4,2	3	4,8
Низ. квалификация	6,2	5,5	4,3	5,4	6,1	5,3	6,1	4,8
t Эмп.	11,21	7,4	6,3	6,1	7,9	5,3	7,2	0

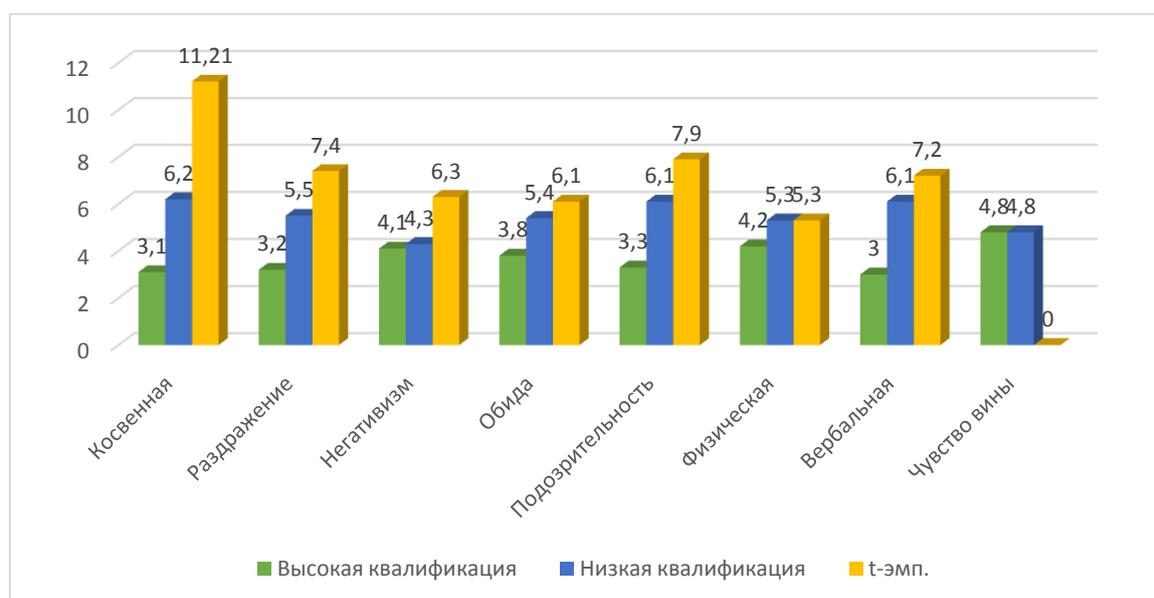


Рисунок 1 - Показатели проявления агрессии между спортсменами

Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше трудностей возникает при разрешении стрессовых ситуаций. Следовательно, можно предположить, что со снижением фрустрации повышается устойчивость спортсменов и к стресс-факторам благодаря нахождению конструктивных путей для их решения. Ведь стресс и фрустрация - это два вида психического состояния, которые не исключают друг друга, хотя причины их проявления различны.

Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность [3].

Мы исследовали спортсменов различной квалификации на определение уровня психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона. В результате у нас получились следующие ответы, которые представлены в таблице 2 и рисунке 2.

Таблица 2 - Средние показатели проявления психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона между спортсменами

Показатели	Псих.с тресс	Орг. стресс	Самопо- знание	Инте- ресы	Ценно- сти	Гиб- кость	Актив- ность
Высокая квали- фикация	42,2	54,2	11,3	13,2	15,3	10,2	11,3
Низкая квалифи- кация	159,4	112	21,1	19,9	19,6	18,6	17,6
t-эмп.	21,4	15,6	17,3	18,6	17,4	16,1	11,3

Примечание: при $p < 0,05$ $t = 2,75$, при $p < 0,01$ $t = 2,04$

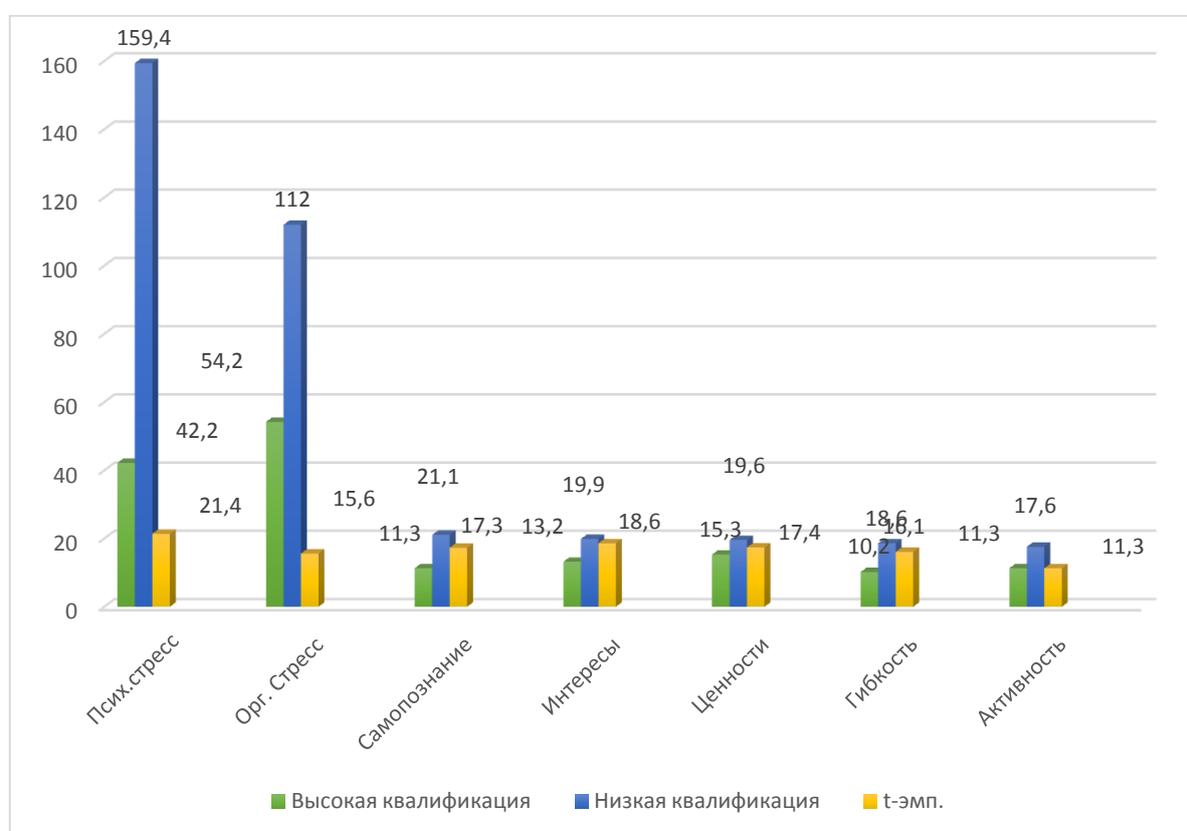


Рисунок 2 - Показатели проявления психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона между спортсменами

Анализируя данные исследования, мы пришли к следующим результатам: спортсмены высокой квалификации имеют низкие показатели ОП и ОС. Так же показатели самопознания, интересов, ценностей, гибкости и активности статистически различны.

Учитывая результаты исследования, можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации. Это обусловлено более высоким уровнем психологической подготовки. Спортсменам низкой квалификации свойственно неумение регулировать свои психологические импульсы. Перед ответственными соревнованиями спортсмен находится в состоянии эмоционального напряжения, и он скорее может "сломать-

ся" или, по крайней мере, результаты будут ниже потенциально возможных. На этом этапе спортсмен находится в состоянии предельного возбуждения. При таком состоянии психический стресс может возникнуть из-за незначительного раздражителя. Поэтому спортсмены высокого класса более эмоционально устойчивы и физически выносливы, легче противостоят стрессовым ситуациям. Для спортсменов высокого класса характерны черты личности: повышенная выносливость, эмоциональная стабильность, лучшая способность к саморегуляции и самоконтролю.

В результате анализа полученных данных исследования смысложизненных ориентаций у спортсменов различной квалификации получились следующие данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты выраженности смысложизненных ориентаций у спортсменов различной квалификации

Шкала	Спортивная квалификация	Средние показатели	Уровень выраженности
Цели	Высокая квалификация	29,6	Средний уровень
	Низкая квалификация	38,3	Высокий уровень
Процесс	Высокая квалификация	32,3	Средний уровень
	Низкая квалификация	35,7	Высокий уровень
Результат	Высокая квалификация	24,5	Средний уровень
	Низкая квалификация	28,3	Высокий уровень
ЛК-Я	Высокая квалификация	21	Средний уровень
	Низкая квалификация	25,3	Высокий уровень
ЛК-жизнь	Высокая квалификация	30	Средний уровень
	Низкая квалификация	35	Высокий уровень
Общий ОЖ	Высокая квалификация	101,3	-
	Низкая квалификация	112,3	-

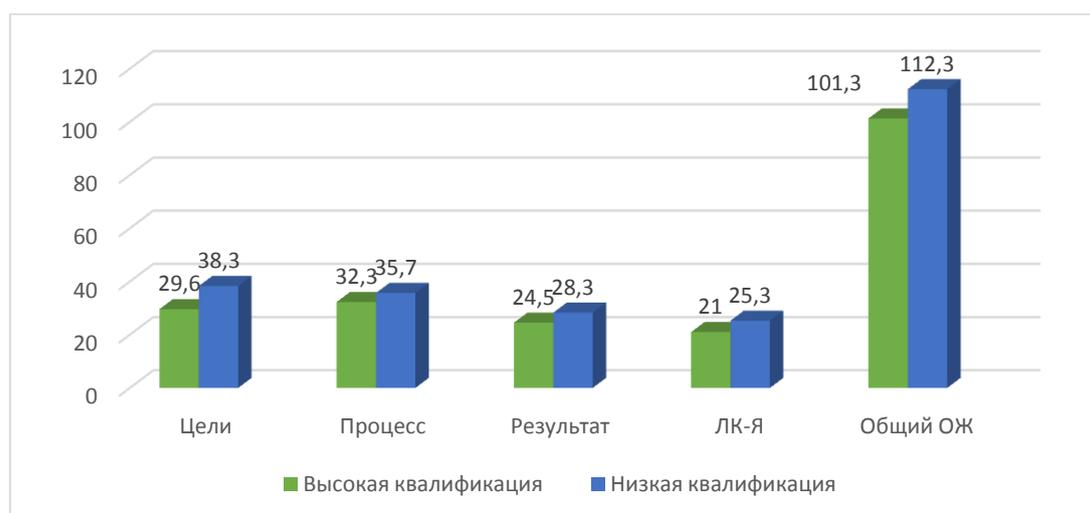


Рисунок 3 - Результаты выраженности смысложизненных ориентаций у спортсменов различной квалификации

170 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

Таким образом, прослеживается четкая тенденция увеличения результатов по всем показателям в соответствии с повышением уровня мастерства спортсменов. Чем выше становится спортивная квалификация, тем более четко выраженными становятся цели в жизни, касающиеся будущего, повышается насыщенность жизни в настоящий момент, а также высокого уровня достигает удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности. При этом всех спортсменов характеризует четкое убеждение в том, что вся выполняемая деятельность подчинена контролю и сам спортсмен способен такой контроль осуществлять. Это, видимо, позволяет чувствовать некоторую уверенность в условиях данного вида спорта. Статистические различия между группами представлены в таблице 4 и рисунке 4.

Таблица 4 - Статистические различия между группами

СЖО	t-критерий
Цели	9,2
Процесс	14,1
Результат	6,5
Локус контроля-Я	8,5
Локус контроля-Жизнь	7,6

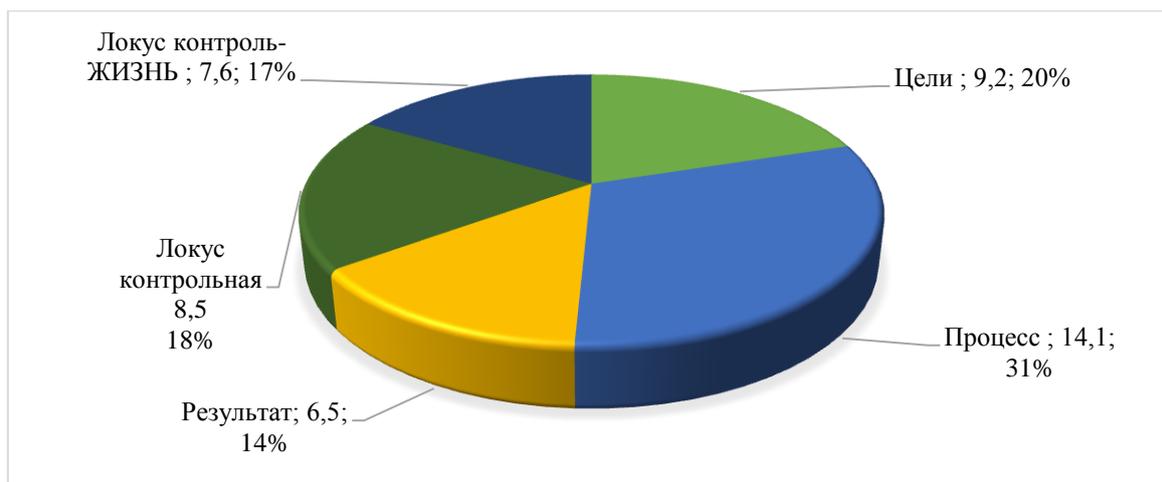


Рисунок 4 - Статистические различия между группами

Данные результаты позволяют говорить об устойчивости выявленных жизненных образований, что переводит их в разряд личностных черт спортсменов и способствует в дальнейших исследованиях уточнению психологических характеристик спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.

Итак, результаты показали, что у спортсменов с высокими показателями по этим субшкалам отмечалась более высокая нервно-психическая устойчивость и наличие четких целей на будущее, которые определяют осмысленность жизни, направленность на реальную перспективу в спортивной деятельности. У таких спортсменов сформировано представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора в действиях для построения жизни в соответствии со своими целями и задачами.

На следующем этапе исследования в результате опроса испытуемых по методике «Исследование тревожности» Спилбергера-Ханина были получены следующие данные, отраженные в таблице 5 и 6 и рисунке 5.

Таблица 5 - Проявление тревожности у спортсменов

Параметры	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Высокая квалификация	30,1	31,2
Низкая квалификация	67,5	66,7

Таблица 6 - Статистические различия между группами

Тревожность	t-критерий
Ситуативная	21,2
Личностная	22,5

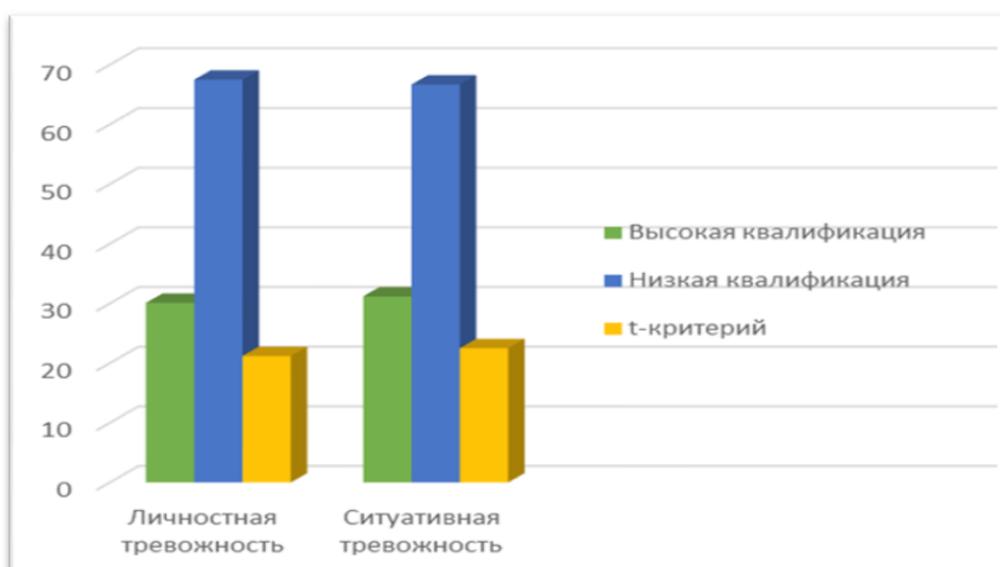


Рисунок 5 - Проявление тревожности у спортсменов

Источник стресса для каждого был осознаваем, отсутствовал лишь необходимый доступ к приспособительным ресурсам личности.

Спортсмены, имеющие более высокую квалификацию, имеют средний уровень тревожности, а спортсмены с более низкой квалификацией высокий, что может свидетельствовать о том, что мастера спорта и кандидаты в мастера спорта более стрессоустойчивы.

Заключение

Выполненное исследование направлено на изучение особенностей агрессивного поведения в спорте в зависимости от спортивной квалификации спортсменов. Были отобраны два вида спорта: контактный (баскетбол) и неконтактный (волейбол).

Главное различие в агрессивных тенденциях заключается в значимо большей сформированности навыков произвольной регуляции проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов высокой квалификации и импульсивных форм у спортсменов низкой квалификации. По результатам методики СЖО можно сделать вывод о деформациях ценностно-смысловой сферы у спортсменов разной квалификации.

Для спортсменов низкой квалификации все показатели агрессии более выражены. Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше трудностей возникает при разрешении стрессовых ситуаций.

Спортсмены высокой квалификации имеют низкие показатели психического стресса (ПС) и организационного стресса (ОС). Так же показатели самопознания, интересов, ценностей, гибкости и активности статистически различны.

Таким образом, чем выше становится спортивная квалификация, тем более четко выраженными становятся цели в жизни, касающиеся будущего, повышается насыщенность жизни в настоящий момент, а также высокого уровня достигает удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности.

Показатели стрессоустойчивости выше у спортсменов, имеющих более высокие спортивные разряды. Для спортсменов низкой квалификации все показатели агрессии более выражены и уровень стрессоустойчивости ниже. Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше трудностей возникает при разрешении стрессовых ситуаций и обусловлено более высоким уровнем психологической подготовки.

Список литературы

1. Гасанпур, М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена / М.Г. Гасанпур // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. – 2011. - № 4. - С. 70-72.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2008. – 352 с.
3. Фирсов, К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К.Н. Фирсов // Вестн. Костромского гос. ун-та. им. Н.А. Некрасова. – 2011. - Т.17. - № 5 (6). - С. 223-226.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ (ФУТЗАЛЬНЫХ) КОМАНД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

СОКОЛОВ С.С., ЛЕВИН В.С.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье представлен материал определения структуры и направленности тренировки мини-футболистов высокой квалификации. Приводится почасовой план подготовительного периода годичного цикла тренировки профессиональной мини-футбольной (футзальной) команды. В статье представлены морфологические показатели состава тела

спортсменов и данные педагогического тестирования. Полученная структура подготовки дает основания пересмотреть форму планирования и отдельно выделять виды подготовки нагрузочного характера и мероприятия связанные с теоретической подготовкой, восстановлением работоспособности спортсменов, медицинским обследованием.

Ключевые слова: подготовительный период годичного цикла тренировки, биоимпедансный анализ, педагогическое тестирование, мини-футбол, структура подготовки

Актуальность исследования: Мини-футбол в России, как самостоятельный вид спорта, стал развиваться в 90-ые годы. За последние 25 лет организационно-правовой орган ассоциация мини-футбола России, наделенная полными полномочиями от РФС, прошла огромный путь. Об этом свидетельствуют успехи не только организационные успехи всего мини-футбола России, но и результаты выступления клубных и сборных команд на международных соревнованиях. И очень важно отметить заинтересованность специалистов мини-футбола к научному аспекту к решению многих актуальных задач путем научного обоснования подготовки высококвалифицированных мини-футболистов.

Только за последние 20 лет были проведены научные исследования посвященные морфофункциональным измерениям в процессе многолетних циклов тренировки [2, 3], исследования Бабкина А.Е. [1], посвященные технологии планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой системе соревнований по мини-футболу. Диссертационные исследования на группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по диагностике физических нагрузок и двигательных способностей мини-футболистов [7, 8, 10].

В доступной научно-методической литературе нам не удалось обнаружить работ направленных на системно-структурный анализ деятельности мини-футболистов в тренировочном и соревновательном процессе. Данное исследование, пусть даже в фрагментарной форме, касается определения структуры и направленности тренировки мини-футболистов высокой квалификации, что является актуальным в решении проблемы планирования подготовки.

Цель исследования: Заключалась в определении структуры подготовки спортсменов мини-футбола, высокой квалификации, в подготовительном периоде годичного цикла тренировки.

Организация исследования. Исследования проводились в июле-августе 2014 года. В исследовании принимали участие игроки мини-футбольного клуба «Прогресс» в количестве 14 человек, среди футболистов были игроки Национальных сборных России и Украины, имеющие опыт выступления на Чемпионатах мира и Европы по мини-футболу. В процессе подготовительного периода с 14 июля по 29 августа (46 дней), команда находилась на учебно-тренировочном сборе в г. Ижевск, и приняла участие в ежегодном международном предсезонном мини-футбольном турнире «Кубок Урала 2014» в г. Екатеринбург. Планирование подготовительного периода заключалось в распределении физических нагрузок согласно общепринятой, в спортивных играх, периодизации спортивной тренировки [5]. На современном этапе развития мини-футбола характерно снижение сроков подготовительного периода, что связано с расписанием внутреннего и международного календарей соревнований. Подготовительный период в отдельных командах длится около двух месяцев, и делиться на общеподготовительный, включая втягивающий микроцикл, и специально-подготовительный этапы, включая предсоревновательный цикл.

Методы исследования:

- обзор научно-методической литературы
- хронометраж учебно-тренировочного процесса

- биоимпедансный анализ состава тела
- педагогическое тестирования
- методы математической статистики

Результаты исследования

Проведенные исследования в команде «Прогресс» позволили выявить структуру соотношения видов подготовки (техничко-тактическая подготовка, ОФП и СФП, контрольные игры) и мероприятий направленных на теоретическую подготовку, контроль подготовленности и восстановительные работоспособности (таблица 1). Общий объем нагрузки составил 148 часов на 46 дней учебно-тренировочных занятий. В целом, на всем этапе подготовки, превалирует технико-тактическая и специальная физическая подготовка (54 и 40 часов, или 38 % и 25 % соответственно), а на общую физическую подготовку приходится 16 часов или 11 %.

Таблица 1 - Структура подготовки МФК «Прогресс» в подготовительном периоде подготовки сезона 2014-15гг.

Вид подготовки	Объем, час	%
Техничко-тактическая	54	38
ОФП	16	11
СФП	40	25
Теоретические занятия	7	5
Контрольные игры	10	7
Медицинское обследование	6	4
Восстановительные мероприятия	12	8
Контрольные испытания	3	2
Всего, ч	148	100

Втягивающий микроцикл 14.07.-20.08.14 (7 дней) задачами которого являлось медицинское обследование, восстановление двигательных способностей футболистов и постепенное приведение команды к одному уровню подготовленности, путем постепенного наращивания физических нагрузок. Всего за микроцикл команда провела 6 учебно-тренировочных занятий.

Известно, что физическая нагрузка вида спорта влияет на пропорции состава тела спортсмена [4]. Мы считали важным, в ходе медицинского обследования, провести анализ состава тела спортсменов специализирующихся в мини-футболе (таблица 2).

Нами было установлено, что средняя длина тела мини-футболистов составила $179,2 \pm 6,5$ см, при среднем весе – $75,0 \pm 5,0$ кг. Индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый по формуле BMI , составил $23,3 \pm 0,9$ единиц, что говорит о нормальном соотношении весоростовых показателей для профессиональных спортсменов [11]. Жировая масса тела % (ЖМТ %) составила $12,6 \pm 4,0$ %, что для профессиональных спортсменов считается нормой [11]. Мышечная масса тела (ММТ) составила $62,6 \pm 5,3$ кг.

Таблица 2 - Морфологические показатели состава тела МФК «Прогресс» (n=14) в подготовительном периоде подготовки сезона 2014-15гг.

Статистика	Возраст	Длина тела	Вес	ИМТ	ЖМТ %	ЖМ% пр ног	ЖМ% Лев ног	ММТ кг	ММ кг пр ног	ММ кг лев ног
М	24,7	179,2	75,0	23,3	12,6	11,5	10,0	62,6	10,7	11,2
±m	5,4	6,5	5,0	0,9	4,0	2,6	2,0	5,3	0,9	0,8

Показатели мышечного компонента правой и левой рук были одинаковы и составили $3,9 \pm 0,5$ кг. На мышечном компоненте ног хотелось бы остановиться более подробно, установлено, что мышечный компонент состава тела формируются под воздействием специфических и неспецифических нагрузок вида спорта. Предыдущие аналогичные исследования на спортсменах большого футбола [11] выявили ярко выраженную асимметрию мышц нижних конечностей, в зависимости от «ведущей» ноги. Однако проведенные нами исследования на профессиональных спортсменах мини-футбола не подтвердили эту закономерность (Мышечная масса правой ноги – $10,7 \pm 0,9$ кг, мышечная масса левой ноги – $11,2 \pm 0,8$ кг). Это может быть связано с тем, что специфика игровой деятельности и физических нагрузок вида спорта формирует мышечную систему спортсмена. Мини-футбол высоко динамичный вид спорта, нет как таковых амплуа полевых игроков, данный факт требует от футболистов большей универсализации, спортсмен ввиду специфики игровой деятельности, вынужден постоянно играть и правой, и левой ногами. Можно предположить, что такое понятие как «ведущая» уходит на второй план, и как следствие мышечная асимметрия между «ведущей» и «ведомой» ногами почти незаметна.

Общеподготовительный этап 21.07.-03.08.14 (14 дней) задачами которого было повышение уровня двигательных возможностей игроков. Восстановление основных схем командных и групповых технико-тактических действий. Всего команда провела 23 Учебно-тренировочных занятий.

Для определения начального уровня физической подготовленности нами было проведено педагогическое тестирование спортсменов МФК «Прогресс» (таблица 3).

Таблица 3 - Показатели физической подготовленности спортсменов МФК «Прогресс» (n=14) в подготовительном периоде подготовки сезона 2014-15 гг.

Статистика	10 м с/м, с	30 м с/м, с	Прыжок в длину, см	Мод. Тест Купера, мин
М	1,80	4,20	251	12,30
±m	0,08	0,14	14,2	0,3

Педагогическое тестирование включало в себя определение скоростных способностей футболистов, посредством пробегания отрезков 10 и 30 метров с места, определение скоростно-силовых способностей, с помощью тестирования прыжка в длину с места и тестирование выносливости, посредством модифицированного теста Купера, предложенным Купером наряду со своим более известным тестом. Простота применения при большом числе испытуемых его преимущество перед классическим тестом Купера. Тест заключался в пробегании дистанции длиной в 2414 метров [6].

Средний показатель времени преодоления дистанции равной 10 м равен $1,80 \pm 0,08$, а дистанции 30 м – $4,20 \pm 0,14$, сравнивая эти данные с результатами других команд, участниц высшего дивизиона страны [8, 9], можно сделать заключение, что результаты примерно одинаковы. Скоростно-силовые способности мы оценивали с помощью теста – прыжок в длину, средний результат команды составил $251 \pm 14,2$ см, сравнивая полученный результат с другой командой Суперлиги, серебряным призером чемпионата страны, их результат был равен $247 \pm 13,3$ [1], можно заключить, что показанный результат нашей команды достаточно высокий. Для оценки уровня физической работоспособности нами был использован Модифицированный тест Купера. Согласно оценкам предложенным Купером [6], результат показанный командой $12,30 \pm 0,3$ мин, можно оценить как удовлетворительный, близкий к хорошему. Учитывая то, что данное тестирование было предложено нашим спортсменам в начале подготовительного периода, можно сказать, что в ходе дальнейшей предсезонной подготовки команда выйдет на более высокий уровень физической готовности, и будет оптимально готова к стартовым играм чемпионата России.

Специально-подготовительный этап 04.08.-16.08.14 (12 дней) задачами которого были повышение уровня всех двигательных возможностей игроков, и, прежде всего – специальных физических качеств. Изучение новых игровых схем групповых и командных действий. Формирование основного состава команды. Всего на этом этапе команда провела 19 Учебно-тренировочных занятий.

Предсоревновательный цикл 17.08.-29.08.14 (13 дней) задачами которого были работа по достижению оптимального уровня готовности команды, завершение формирования основного состава команды, совершенствование тактических схем командной и групповой игры, проведение теоретических занятий по подготовке к ближайшим играм чемпионата.

Заключение

В настоящем исследовании мы определили структуру подготовки спортсменов мини-футбола, высокой квалификации, в подготовительном периоде годичного цикла тренировки. Установлено, что общий объем учебно-тренировочной нагрузки мини-футболистов высокой квалификации, в подготовительном периоде, составил 148 часов. Из них технико-тактической подготовке было уделено 38 % учебно-тренировочного времени. ОФП от общего количества времени заняла 11 %, а СФП 25 %. На восстановительные мероприятия было потрачено 8 % времени от всего учебно-тренировочного процесса подготовительного периода. Команда провела 5 контрольных игр, что составило 7 %, а теоретические занятия заняли 5 % от времени УТС.

При определении структуры подготовки спортсменов игровых видов спорта, на наш взгляд, важным было бы отдельно выделять виды подготовки нагрузочного характера и мероприятия на теоретическую подготовку (аудиторные занятия), восстановительные мероприятия и контроль подготовленности.

Список литературы

1. Бабкин, А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.Е. Бабкин . – М., 2004. - 23 с.
2. Калинин, В.Н. Динамика морфофункционального состояния и его коррекция в годичном цикле подготовки высококвалифицированных футболистов, специализирующихся в мини-футболе: автореф. дис. канд. мед. наук / В.Н. Калинин.- М. ВНИИФК, 2000. – 24 с.

3. Калининцев, В.Н. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе // В.Н. Калининцев, В.С. Левин. - Морфология в физической культуре, спорте и авиакосмической медицине. Материалы Всероссийской науч.-практ. конференции, посвященной 80-летию профессора В.Г. Петрухина. МГАФК, 1-2 ноября 2001 г., М.: Советский спорт, 2001. - С. 162-163.

4. Мартиросов, Э.Г. Состав тела человека. Новые технологии и методы / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев // Спорт, медицина, здоровье; 2002. - 1(3). - С. 5-9.

5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

6. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов и др..- М.: «Человек», «Олимпия», 2008. - 240 с.

7. Орлов, А.В. Скоросто-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика ее совершенствования в соревновательном периоде: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Орлов.- М.: РГУФКСИТ, 2010. - 23 с.

8. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук / С.Н. Петько.- М., 1997. - 23 с.

9. Полозов, А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / Под общей редакцией А.А. Полозова. - М: На каждый день, 2007. - 328 с.

10. Скорович, С.Л. Методика акцентированного развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Л. Скорович.- Смоленск, 2012. - 149 с.

11. Ostojic S.M. Changes in body fat content of top-level soccer players // Journal of Sports Science and Medicine; 2002; 2, 54-55.

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕВУШЕК
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ
АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

СТЕПАНОВА А.М., ЧЕРНОВ С.С.

Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования, проведенного в группе девушек 13-15 лет, специализирующихся в спортивной ходьбе. Дана оценка уровня развития физических качеств у длинноногих и коротконогих спортсменок, и на основе полученных результатов разработаны рекомендации по построению тренировочного процесса в спортивной ходьбе в годичном цикле у девушек 13-15 лет. Впервые осуществлен индивидуальный подход к развитию физических качеств девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе на этапе начальной специализации.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортивная ходьба, физические качества, относительная длина ног, антропометрия, гониометрия, этап начальной специализации, распределение тренировочных нагрузок, годичный цикл.

Актуальность:

В современном спорте тренировочный процесс девушек в спортивной ходьбе строится по общепринятой методике для мужчин, в которой доминирующим направлением являются повышение объемов тренировочных нагрузок, что часто служит причиной перенапряжения женского организма. Возникает необходимость в оптимизации системы спортивной тренировки девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе [4, С.61].

Построение тренировочного процесса в юношеском спорте еще недостаточно изучено. Согласно принципам физического воспитания тренировочные нагрузки должны соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся и их текущему состоянию [3, С. 86]. При тренировке девушек-сороходов необходимо учитывать особенности строения женского организма. Возникает проблема индивидуализации тренировочного процесса с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья [1, С. 87].

Цель исследования: Обосновать структуру построения тренировочного процесса у девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе, на этапе начальной специализации с учетом их анатомо-морфологических особенностей.

Гипотеза: На основе проведенных нами исследований предполагается, что дозирование тренировочных нагрузок с учетом анатомо-морфологических особенностей позволит улучшить результаты спортсменок.

Объект исследования: тренировочный процесс в спортивной ходьбе на этапе начальной специализации.

Предмет исследования: распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Научная новизна заключается в том, что впервые осуществлен индивидуальный подход к развитию физических качеств девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе на этапе начальной специализации.

Практическая значимость: Разработаны рекомендации по построению тренировочного процесса в спортивной ходьбе в годичном цикле у девушек 13-15 лет.

Исходя из поставленной цели и проблематики исследований, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Выявить основные подходы к построению тренировочного процесса у девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе на этапе начальной специализации.
2. Определить анатомо-морфологические особенности спортсменок.
3. Определить уровень развития физических качеств у спортсменок в годичном цикле подготовки.
4. Разработать рекомендации по построению тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в спортивной ходьбе, на этапе начальной специализации.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение научно-методической литературы по проблеме исследования
2. Беседы с тренерами
3. Педагогические наблюдения
5. Педагогическое тестирование
6. Антропометрия, гониометрия
7. Методы математической статистики
8. Педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе (2011 – 2012 гг.) был проведен литературный обзор по проблеме исследования. Были изучены государственные программы по подготовке в спортивной ходьбе, на основании чего было выявлено, что в годичном цикле на этапе начальной специализации тренировочные нагрузки составляют: в аэробном режиме - 937 км; в анаэробном режиме – 27

км; в смешанном режиме – 1093 км. Общее количество ОФП на данном этапе – 220 часов (рисунок 1).

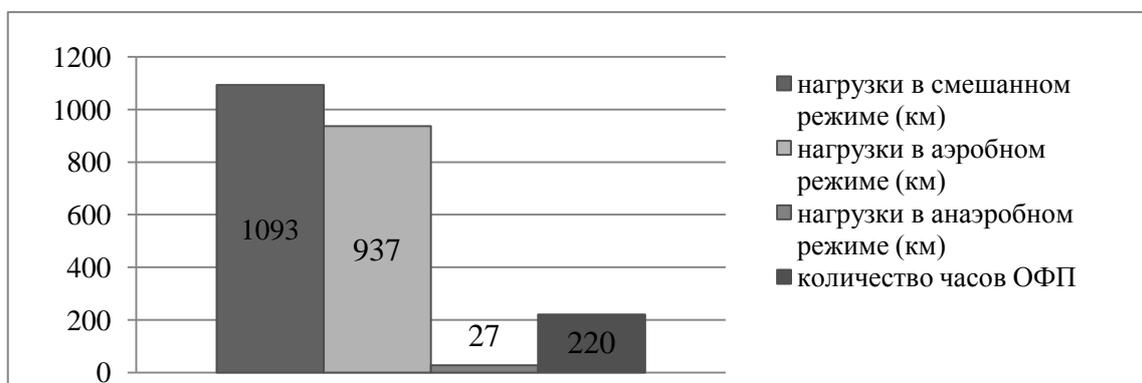


Рисунок 1 - Структура распределения тренировочных нагрузок девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе на этапе начальной специализации

На втором этапе (2013-2014 гг.) были определены анатомо-морфологические особенности спортсменок с помощью антропометрии и гониометрии. Исследование проводилось на базе спортивных школ олимпийского резерва №24, «Юность Москвы» и «МГФСО» по легкой атлетике. В исследовании участвовали группы девушек, тренирующихся под руководством тренеров спортивных школ. В исследовании участвовало 14 девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе. Стаж занятий спортсменок от 1 до 3 лет. Возраст спортсменок от 12 до 14 лет. Результаты спортсменок от 2 юношеского до II разряда.

В ходе антропометрии были измерены продольные и обхватные размеры тела, а также вычислена длина ног по отношению к длине тела. На основании полученных антропометрических данных были выявлены 2 группы спортсменок: коротконогие спортсменки с относительной длиной ног менее 50 % от длины тела, и длинноногие спортсменки с относительной длиной ног более 50 % от длины тела.

Измерение уровня подвижности в суставах проводилось с помощью гониометрии. Была измерена подвижность тазобедренного, коленного, голеностопного и плечевого суставов, а затем рассчитан коэффициент подвижности в суставах. Результаты гониометрии позволили установить, что уровень подвижности в суставах у длинноногих спортсменок выше, чем у коротконогих на 66,48 %.

Частота шагов считалась по количеству двойных шагов в минуту в условиях тренировки. Частота шагов у коротконогих спортсменок оказалась выше, чем у длинноногих на 2,07 %.

Результаты измерения длины шага показали, что шаг у длинноногих спортсменок длиннее, чем у коротконогих на 2,1 %.

На третьем этапе (2014-2015 гг.) было проведено педагогическое тестирование с целью установить уровень развития физических качеств у спортсменок. Проверялись следующие физические качества: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

Уровень развития быстроты оценивался с помощью теста «Бег на 60 м с низкого старта». У коротконогих спортсменок уровень развития быстроты оказался выше, чем у длинноногих спортсменок на 9,31 %.

Уровень развития силы оценивался с помощью теста «Прыжок в длину с места». Уровень развития силы у коротконогих спортсменок оказался выше, чем у длинноногих на 7,57 %.

Уровень развития выносливости определялся с помощью спортивной ходьбы на 3 км. Уровень развития выносливости у длинноногих спортсменок оказался выше, чем у коротконогих, на 1,14 %.

Гибкость оценивалась с помощью теста на гимнастической скамье. Уровень развития гибкости у коротконогих спортсменок оказался выше, чем у длинноногих, на 64,9 %.

Уровень развития ловкости оценивался с помощью теста «Прыжки через скакалку» и теста «Челночный бег 3x10м». Для оценки координационных способностей был проведен тест Бондаревского. Уровень развития ловкости в обоих тестах у коротконогих и у длинноногих спортсменок оказался одинаковым (0,81 % и 0,2 % разницы). Уровень развития координационных способностей у коротконогих спортсменок оказался выше, чем у длинноногих спортсменок на 46,24 %. Было установлено, что у коротконогих спортсменок преобладают такие качества, как быстрота, сила, гибкость, ловкость. У длинноногих спортсменок преобладают такие качества как выносливость и подвижность в суставах. На этапе начальной специализации коротконогие спортсменки показывают более высокие результаты по сравнению с длинноногими спортсменками. В дальнейшей многолетней подготовке, с увеличением соревновательной дистанции, более перспективны длинноногие спортсменки, т.к. у них длиннее шаг и выше подвижность в суставах.

На основании проведенных исследований и выявленных индивидуальных особенностей на четвертом этапе были разработаны рекомендации по построению тренировочного процесса с упором на развитие недостающих качеств у полученных групп спортсменок.

Длинноногим спортсменкам в годичном цикле на этапе начальной специализации были рекомендованы следующие тренировочные нагрузки: в аэробном режиме – 890 км; в анаэробном режиме – 31 км; в смешанном режиме – 1122 км; общее количество часов ОФП – 241 (рис. 2). Коротконогим спортсменкам в годичном цикле на этапе начальной специализации были рекомендованы тренировочные нагрузки: в аэробном режиме – 982 км; в анаэробном режиме – 27 км; в смешанном режиме – 1056 км; общее количество часов ОФП – 239 (рис. 2).

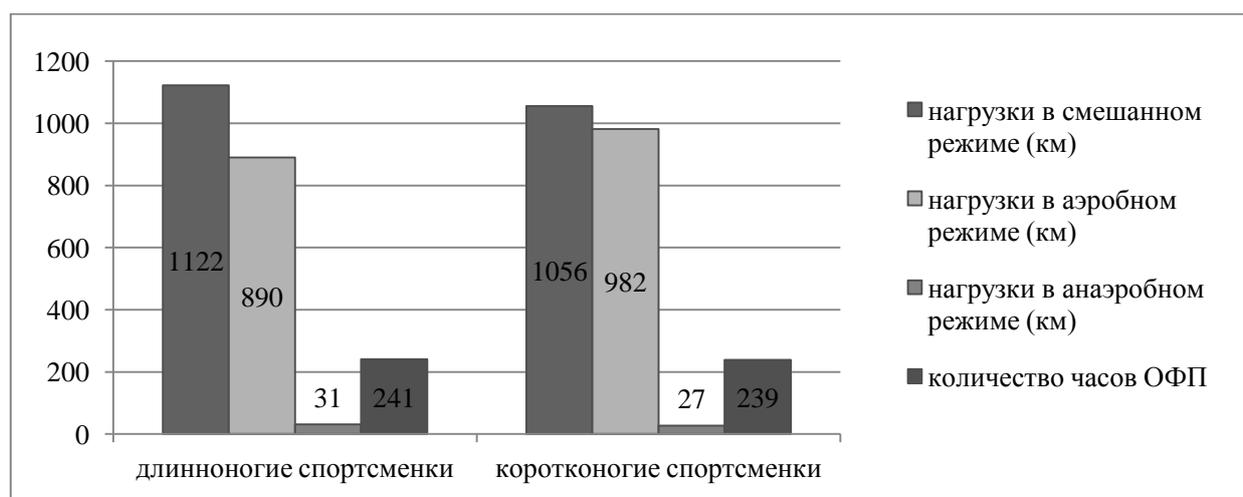


Рисунок 2 - Рекомендуемая структура распределения тренировочных нагрузок для выявленных групп спортсменок

Список литературы

1. Лемешков, В.С. Особенности тренировочного процесса юных девушек-скороходов / Лемешков В.С. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы Респ. науч.-практ. конф. - Минск, 1993. - С. 86-87.
2. Лубышева, Л.И., Шахлина Л.Г. Женщина в современном спорте высших достижений = Women in Modern Sports of Maximum Achievements // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 10. - С. 58-63.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

**СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

ТАБАКОВ А.И., КОНОВАЛОВ В.Н.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия

Ключевые слова: статокинетическая устойчивость, равновесие, стабилметрия, легкоатлеты.

Аннотация. В статье представлены показатели статокинетической устойчивости у бегунов и бегуний, имеющих различную специализацию и квалификацию. Выявлены следующие особенности. Спортсмены, специализирующиеся в беге на более длинные дистанции, имеют показатели статокинетической устойчивости выше, чем специалисты в беге на короткие дистанции. Женщины, специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции, имеют более высокие статокинетические показатели по сравнению с бегунами аналогичных специализаций. У бегуний спортивной квалификации МС, КМС, первый разряд установлены более высокие показатели статокинетической устойчивости по отношению к бегунам аналогичной квалификации.

Актуальность. Вопросы координационной подготовки вызывают особый интерес у специалистов различных видов спорта. Однако на наш взгляд, данному виду подготовки в видах спорта с циклической структурой движений, в частности в легкой атлетике, не уделяется достаточного внимания, в особенности формированию способности к равновесию.

Проблема исследования заключается в том, что практика подготовки спортсменов в циклических видах легкой атлетике требует научно обоснованных подходов к совершенствованию проприоцептивной чувствительности, имеющей особое значение в процессе поддержания равновесия. Однако недостаток фактологического материала, раскрывающего вклад проприоцептивной чувствительности в общую структуру координационной и специальной физической подготовленности легкоатлетов и легкоатлеток, а также определяющего влияние проприоцептивной системы на способность поддерживать равновесие, создает трудности в разработке данного вопроса.

Объект исследования – статокинетическая устойчивость у мужчин и женщин, специализирующихся в циклических видах легкой атлетике.

Предмет исследования – статокинетические показатели у мужчин и женщин, специализирующихся в циклических видах легкой атлетике, имеющих различную квалификацию.

Цель исследования – изучить особенности проявления статокINETической устойчивости у мужчин и женщин, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики, с учетом специализации и спортивной квалификации.

Гипотеза исследования – предполагается, что специфика тренировочной и соревновательной деятельности оказывает определенное влияние на формирование статокINETической устойчивости мужчин и женщин, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики. Выявленные особенности проявления статокINETической устойчивости у легкоатлетов являются основанием для оптимизации процесса совершенствования статокINETической устойчивости спортсменов в многолетней подготовке.

Задачи исследования:

1. Изучить статокINETические показатели у мужчин и женщин, специализирующихся в беге на различные дистанции.
2. Сравнить статокINETические показатели у мужчин и женщин с учетом специализации спортсменов.
3. Изучить особенности проявления статокINETической устойчивости у мужчин и женщин с учетом спортивной квалификации.

Использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, компьютерная стабилметрия, педагогическое наблюдение, математико-статистическая обработка данных.

Методика исследования. В исследованиях использована стабилметрическая система «ST-150» (ООО «Мера-ТСП», г. Москва), было проведено два теста: стандартный тест Ромберга и «Мишень». Стандартный тест состоял из проб «открытые глаза» и «закрытые глаза» длительностью по 51 сек. Во время обследования испытуемый должен поддерживать равновесие в основной стойке с наименьшими колебаниями тела. Использовалась американская постановка стоп (стопы устанавливаются параллельно друг другу, симметрично относительно центра платформы на расстоянии клинической базы друг от друга [2]). Изучались следующие стабилметрические показатели: длина и площадь статокINEЗИОграммы, скорость перемещения центра давления (ЦД), коэффициент Ромберга. Анализ статистического материала осуществлялся с использованием пакета программ SPSS Statistics 17.0.

Организация исследования. В исследовании приняло участие пятьдесят девять бегунов, четырнадцать из которых являлись членами сборной команды России по легкой атлетике, тридцать одна бегунья, восемь из которых входили в состав сборной команды России по легкой атлетике. Обследования спортсменов проводились в подготовительном периоде. Обследуемые имели квалификацию от первого разряда до МСМК. Проверка полученных данных на соответствие их нормальному распределению показала, что не все эмпирические значения в имеющихся выборках распределены по нормальному закону.

В связи с этим для проверки гипотезы о равенстве средних значений статокINETических показателей у одних и тех же легкоатлетов использовали непараметрический критерий U – критерия Уилкоксона, а для несвязанных выборок – непараметрический U – критерий Манна-Уитни. Анализ статистического материала проводился на базе программы SPSS Statistics 17.0.

Результаты исследования

Для решения **первой задачи** изучались статокINETические показатели у мужчин и женщин, специализирующихся в циклических видах легкой атлетики. Среди мужчин были сформированы три независимые выборки: бегуны на короткие (100-400 м), средние (800-

3000 м) и длинные (5000-марафон) дистанции (таблица 1); среди женщин две выборки: бегуны на короткие (100-400 м) и средние (800-3000 м) дистанции (таблица 2).

Таблица 1 - Статокинетические показатели у легкоатлетов различных специализаций

Специализация		100-400 n=19				800-3000 n=28				5000-марафон n=12			
Показатели			σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me
Возраст		19,6	2,6	0,6	20,0	23,1	5,4	1,0	21,0	25,8	4,3	6,0	25,0
Вес		71,5	5,1	1,2	71,0	67,4	5,5	1,1	67,5	66,6	5,5	1,7	66,5
L, мм	ОГ	438	104	24	445	454	140	27	431	368	124	37	374
	ЗГ	606	174	41	607	621	204	39	612	534	258	78	481
S, мм ²	ОГ	273	178	42	238	261	190	37	195	146	144	43	91
	ЗГ	225	159	37	158	276	200	38	221	217	194	58	141
V, мм/с	ОГ	8,6	2,0	0,5	8,7	8,9	2,7	0,5	8,5	8,2	2,1	0,7	7,7
	ЗГ	11,9	3,4	0,8	11,9	12,2	4,0	0,8	12,0	11,6	4,3	1,3	10,2
КР, %		95	63	15	73	126	76	15	116	221	153	46	206

Условные обозначения: Me – медиана, L – длина статокинезиограммы, S – площадь статокинезиограммы, V – скорость перемещения центра давления, ОГ – открытые глаза, ЗГ – закрытые глаза, КР – коэффициент Ромберга

Выявлены достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы у бегунов на длинные дистанции по сравнению со спринтерами ($p \leq 0,01$) и средневикиками ($p \leq 0,05$) в пробе с открытыми глазами (таблица 1). Коэффициент Ромберга у бегунов на короткие дистанции достоверно меньше, чем у бегунов на длинные дистанции ($p \leq 0,05$), что указывает на большую активность проприоцептивной системы при сохранении устойчивого положения тела у спринтеров. У бегунов на длинные дистанции в поддержании равновесия доминирует зрительная система. В проведенных нами ранее исследованиях [3] установлены достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы у бегуний на средние дистанции по сравнению с бегуньями на короткие дистанции ($p \leq 0,01$) в пробе с закрытыми глазами (таблица 2). Коэффициент Ромберга в обеих группах бегуний указывает на большую активность проприоцептивной системы по сравнению со зрительной в поддержании равновесия.

Таблица 2 - Статокинетические показатели у легкоатлеток различных специализаций

Специализация		100-400 n=19				800-3000 n=28			
Показатели			σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me
Возраст		23	22	3,7	1,0	22	23	4,4	1,1
Вес		61	58	6,7	1,8	51	51	4,8	1,2
L, мм	ОГ	345	48	13	351	326	60	15	320
	ЗГ	443	112	30	468	435	88	23	431
S, мм ²	ОГ	211	146	186	50	145	117	96	25
	ЗГ	168	187	160	43	152	112	146	38
V, мм/с	ОГ	6,8	0,9	0,2	6,9	6,4	1,2	0,3	6,3
	ЗГ	8,7	2,2	0,6	9,2	8,5	1,7	0,4	8,5
КР, %		110	116	66	18	113	108	54	14

Мы предполагаем, что мужчины и женщины, специализирующиеся в беге на более длинные дистанции, имеют более высокие показатели статокинетической устойчивости по отношению к бегунам и бегуньям на короткие дистанции из-за специфики тренировочных и соревновательных нагрузок. Бегуны на средние и длинные дистанции по сравнению со спринтерами выполняют значительно больший объем беговой нагрузки, способствующий совершенствованию силовой выносливости мышц, участвующих в беге. В тоже время спринтеры в своей подготовке используют больший объем силовых и скоростно-силовых нагрузок, которые приводят к увеличению мышечной массы спортсменов. Но, по всей видимости, абсолютные показатели силы мышц ног и туловища у спринтеров, достигнутые за счет гипертрофии мышц, не имеют решающего значения в удержании равновесия, а определяющими в большей степени являются относительная сила и высокая степень развития межмышечной координации. Отдельного внимания в процессе поддержания баланса заслуживают глубокие мышцы бедра и таза, которые совершают непрерывную ориентацию таза по отношению к нижним конечностям, «...обеспечивают равновесие таза, который они поддерживают, словно лодочку...» [1].

Согласно *второй задаче исследования* проводилось сравнение статокинетических показателей у мужчин и женщин, специализирующихся в беге на скорость и выносливость. У представителей спринтерского бега значения длины статокинезиограммы и скорости перемещения ЦДв пробах с открытыми и закрытыми глазами достоверно меньше у женщин ($p \leq 0,05$) по сравнению с мужчинами. Средние значения коэффициента Ромберга в обеих группах свидетельствует о высокой активности проприоцептивной системы в поддержании устойчивого положения тела. У бегуний на средние дистанции в пробах с открытыми и закрытыми глазами выявлены достоверно меньшие значения длины статокинезиограммы, площади статокинезиограммы, скорости перемещения ЦД ($p \leq 0,05$) чем у бегунов.

Таким образом, женщины, специализирующиеся в циклических видах легкой атлетики, имеют более высокие показатели статокинетической устойчивости по сравнению с мужчинами аналогичных дисциплин. Приведенные данные свидетельствуют о том, что мужчины и женщины, тренирующиеся в видах легкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости, имеют более высокие показатели статокинетической устойчивости, чем легкоатлеты-спринтеры.

Для решения третьей задачи были сформированы четыре группы спортсменов мужчин и женщин по уровню спортивной квалификации без учета специализации: МСМК, МС, КМС, первый разряд. Анализ статокинетических показателей бегунов и бегуний различной квалификации показал тенденцию к уменьшению значений статокинетических показателей с повышением спортивной квалификации (таблица 3). Так, в пробес открытыми глазами у бегунов квалификации МСМК установлены достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы ($p \leq 0,05$), длины статокинезиограммы ($p \leq 0,05$), скорости перемещения ЦД ($p \leq 0,05$) по сравнению с бегунами первого спортивного разряда; у бегунов квалификации МС выявлены достоверно меньшие значения площади ($p \leq 0,05$) и длины статокинезиограммы ($p \leq 0,05$) по сравнению с бегунами первого спортивного разряда. В пробе с закрытыми глазами у бегунов квалификации МСМК выявлены достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы ($p \leq 0,05$) по сравнению с бегунами квалификации первый разряд и МС, длины статокинезиограммы ($p \leq 0,05$) и скорости перемещения ЦД ($p \leq 0,05$) по сравнению с бегунами первого спортивного разряда.

Таблица 3 - Статокинетические показатели у бегунов и бегуний, имеющих различную квалификацию

Квалификация	МСМК									МС							
	мужчины n=7				женщины n=5					мужчины n=15				женщины n=8			
Показатели		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me	
L, мм	ОГ	357	102	42	309	315	58	29	300	377	126	34	352	331	54	21	324
	ЗГ	481	238	97	406	384	28	14	372	572	240	64	524	477	115	43	469
S, мм ²	ОГ	166	181	74	115	99	56	28	102	167	104	28	155	131	48	18	127
	ЗГ	189	255	104	94	88	19	10	84	236	133	36	209	123	43	16	115
V, мм/с	ОГ	7,0	2,0	0,8	6,1	6,2	1,1	0,6	5,9	8,2	2,2	0,6	7,4	6,5	1,1	0,4	6,4
	ЗГ	9,4	4,7	1,9	8,0	7,5	0,5	0,3	7,3	12,1	4,0	1,1	12,9	9,3	2,3	0,9	9,2
КР, %		172	163	67	96	120	76	38	111	176	118	32	145	107	59	22	86
Квалификация	КМС									Первый разряд							
	мужчины n=18				женщины n=10					мужчины n=19				женщины n=8			
Показатели		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me		σ	$\pm m$	Me	
L, мм	ОГ	446	103	25	445	366	45	15	357	488	137	32	463	331	63	24	320
	ЗГ	581	152	37	582	464	99	33	454	679	195	46	691	455	113	43	444
S, мм ²	ОГ	229	144	35	174	288	210	70	250	339	224	53	245	159	105	40	133
	ЗГ	221	150	36	181	247	187	62	198	304	220	52	259	226	190	72	173
V, мм/с	ОГ	8,7	2,0	0,5	8,7	7,2	0,9	0,3	7,0	9,6	2,7	0,6	9,1	6,5	1,2	0,5	6,3
	ЗГ	11,4	3,0	0,7	11,4	9,1	1,9	0,6	8,9	13,3	3,8	0,9	13,6	8,9	2,2	0,8	8,7
КР, %		113	76	18	83	110	70	23	103	111	75	18	97	135	36	14	140

В проведенных нами исследованиях [3] выявлено, что бегуний в пробе с открытыми глазами установлены достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы в группе МСМК по сравнению с группой КМС – первый разряд ($p \leq 0,05$). В пробе с закрытыми глазами значения площади статокинезиограммы в группах МСМК и МС достоверно меньше, чем в группе КМС – первый разряд ($p \leq 0,01$).

Повышение статокинетической устойчивости с ростом спортивного мастерства мы объясняем тем, что более квалифицированные спортсмены, во-первых, выполняют больший объем тренировочных нагрузок, во-вторых, в своей подготовке используют сложнокординатные упражнения, оказывающие определенное влияние на систему постурального контроля, в-третьих, имеют значительный кумулятивный эффект, связанный со стажем занятий.

В результате сравнения статокинетических параметров бегунов и бегуний одинаковой квалификации были выявлены следующие особенности. Между группами МСМК достоверных различий не обнаружено. В группах МС в пробе с закрытыми глазами достоверно меньшие значения площади статокинезиограммы отмечены у женщин по сравнению с мужчинами ($p \leq 0,05$). Среди КМС в пробе с открытыми глазами установлены достоверно меньшие значения длины статокинезиограммы и скорости перемещения ЦД в группе женщин ($p \leq 0,05$). Бегунии с квалификацией первый разряд имеют достоверно меньшие значения длины статокинезиограммы, скорости перемещения ЦД, площади статокинезиограммы в пробе с открытыми глазами и меньшие значения длины статокинезиограммы, скорости перемещения ЦД в пробе с закрытыми ($p \leq 0,05$).

Приведенные данные подтверждают факт более высокой способности женщин к поддержанию устойчивого положения тела по сравнению с мужчинами.

Выявленные особенности проявления статокINETической устойчивости у легкоатлетов являются основанием для оптимизации процесса совершенствования статокINETической устойчивости спортсменов в многолетней подготовке.

Следует дополнить традиционные программы тренировки легкоатлетов новыми технологическими подходами совершенствования координационной и силовой подготовки, что позволит повысить уровень статокINETической устойчивости спортсменов за счет совершенствования проприоцептивной системы. Это следует осуществлять с помощью статодинамических упражнений силового характера на неустойчивых поверхностях; упражнений совершенствующих мелкую моторику ног с помощью различных прыжковых и беговых упражнений со сменой направления движения, поворотами, сменой ритма и т.п., выполняемых по специально размеченной дорожке или использованием дорожки (лестницы).

Выводы

1. В результате исследования статокINETических показателей бегунов и бегуний на различные дистанции установлены более высокие показатели статокINETической устойчивости в группе мужчин, специализирующихся в беге на длинные дистанции, по отношению к бегунам на короткие и средние дистанции. В группе бегуний на средние дистанции отмечены более высокие статокINETические показатели по сравнению с бегуньями на короткие дистанции. Полученные данные позволяют предположить, что специфика тренировочной и соревновательной деятельности, связанная с увеличением длины соревновательной дистанции, оказывает влияние на уровень статокINETической устойчивости в сторону его повышения. В группах мужчин отмечено различное соотношение в работе зрительной и проприоцептивной систем в процессе поддержания равновесия: бегуны на короткие дистанции при поддержании равновесия в большей степени опираются на проприоцептивную систему по сравнению с бегунами на длинные дистанции, у которых доминирует зрительный анализатор.

2. У бегуний на короткие и средние дистанции установлены достоверно меньшие значения ряда статокINETических показателей по сравнению с бегунами аналогичных специализаций, что указывает на более высокий уровень статокINETической устойчивости у спортсменов, обусловленный особенностями женского организма.

3. Сравнительный анализ статокINETической устойчивости у бегунов и бегуний позволил заключить следующее. По мере повышения квалификации у мужчин и женщин отмечено повышение статокINETической устойчивости. Бегуни с квалификацией МС, КМС, первый разряд имеют достоверно меньшие значения ряда статокINETических показателей чем бегуны аналогичных квалификаций.

Список литературы

1. Кале-Жермен, Б. Исцеляющие движения для позвоночника / Блондин Кале-Жермен, Андре Ламотт // пер. с фр. А.В. Апатовский. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – С. 181.
2. Скворцов, Д.В. Стабилометрическое исследование / Д.В. Скворцов // М.: Мaska, 2010. – 176 с.
3. Табаков, А.И. Показатели статокINETической устойчивости у легкоатлетов различной квалификации, специализирующихся в беге на короткие и длинные дистанции / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов, М.Ю. Моор // Проблемы совершенствования физической культуры

ры, спорта и олимпизма: мат-лы Всерос. научно-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. – Омск. – 2015. – Ч. 2. – С. 266-272.

СЛОЖНОСТЬ И КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ В ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФИГУРИСТАМИ–ЮНИОРАМИ

ТОНКОВ Д.Э.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)

п. Малаховка, Россия

Аннотация. В работе освещена проблема подготовленности фигуристов – юниоров в исполнении сложных прыжковых элементов в произвольной программе.

Ключевые слова: фигуристы-юниоры, произвольная программа, прыжковые элементы, качество исполнения.

Проблема. Известно, что - фигурное катание координационно-сложный вид спорта, в котором содержание соревнований, условия их проведения и критерии оценки мастерства фигуристов создаются творческими усилиями специалистов управленческого профиля. На международном уровне – это Технические комитеты ISU. Внутри страны это – Федерация фигурного катания России (ФФКР). Разрабатываются такие документы как – календарь соревнований, положения о соревнованиях, ЕВСК, Коммюнике ISU и др.

Важно обеспечить развитие вида спорта в стране для завоевания достойного места на международной арене. При этом необходимо определить реалистичные требования к мастерству фигуристов на каждом этапе многолетней подготовки уже с юниорского возраста. Следует помнить педагогический принцип – требования в процессе обучения должны находиться в зоне ближайшего развития учеников в нашем случае спортсменов.

Для определения степени реализуемости требований на каждом этапе необходимо осуществлять мониторинг процесса.

Цель исследования - определить современную соревновательную подготовленность российских фигуристов – юниоров, юношей уровня 1-го спортивного разряда.

Гипотеза - предполагается, что анализ результатов соревновательной деятельности позволит определить уровень подготовленности фигуристов, позволит уточнить проблемы современной подготовки юниоров и наметить пути совершенствования.

Предмет исследования – произвольная программа.

Объект – соревновательная деятельность фигуристов юниоров.

Задачи:

1. Ознакомиться с требованиями ЕВСК и системой оценивания мастерства фигуристов.
2. Исследовать протоколы соревнования.
3. Осуществить подбор математико-статистической обработки результатов – информации протоколов.
4. Провести анализ полученных результатов и сделать выводы.

Методы исследования:

- анализ документов (ЕВСК, Коммюнике ИСУ, положение о соревновании, протоколы);
- моделирование (выбор аспектов для анализа);

- компьютерная обработка результатов экспертных – судейских оценок с помощью программы Excel;

- обобщение данных

Организация исследования:

Исследование осуществляется с января 2015 г.

Проведено ознакомление с положением о соревновании - «Финал VII зимней спартакиады учащихся России 2015 по фигурному катанию на коньках», с разрядными требованиями ЕВСК 2015-2018 гг.

Выполнен анализ протоколов соревнований по произвольной программе участников «Финала VII зимней спартакиады учащихся России 2015г. по фигурному катанию на коньках» в количестве 20 участников, выступающих по I-му спортивному разряду, представляющих 20 различных областей России. Возраст 12-13 лет (2002-2003 г.р.).

Требования к - 1-му спортивному разряду по произвольной программе ЕВСК 2015-2018 гг. (выдержка). Возраст присвоения - с 9 лет.

Юноши: 7 прыжковых элементов не менее 4-х разнообразных прыжков в 2 или 3 оборота, прыжок 2А и каскад прыжков с 2А. Максимум 3 вращения. Максимум одна дорожка шагов. Оцениваются все пять компонентов.

Для присвоения разряда необходимо набрать юношам не менее 90 баллов в сумме за короткую и произвольную программы.

Исполнение спортсменами элементов определяется техническими специалистами, а качество каждого элемента оценивается судьями. Каждый элемент исполнения оценивается с использованием компьютерной программы, в которой заложена шкала SOV- это первая оценка. Во второй оценке оцениваются компоненты. Результаты оценок отражены в нескольких формах протоколов соревнований.

Результаты исследования

Реализация элементов произвольной программы, юношами 1-го спортивного разряда представлена на рисунке 1 в виде профиля с отражением оценки за содержание произвольных программ спортсменов и качество их исполнения фигуристами с отражением занятого места в произвольной программе.

Анализ детализированной формы протоколов и обработка результатов в программе Excel позволил выявить профессионально важные моменты (рисунок 1). На рисунке отображены по 2 показателя каждого участника финала: стоимость - сумма баллов – «за элементы» запланированные в программах фигуристов и оценка судей за качество исполнения этих элементов. Отчетливо видно, что большинству фигуристов пока не удается получить надбавку за качество исполнения элементов и таких здесь 90% участников. Важно заметить, что крайне велик диапазон оценок, отражающих и запланированную сложность программ – модель составляет от 59,95 - 1 место, до 14,23 баллов - 20 место, так и качество их исполнения - реализацию - от 63,51 баллов до 12,85.

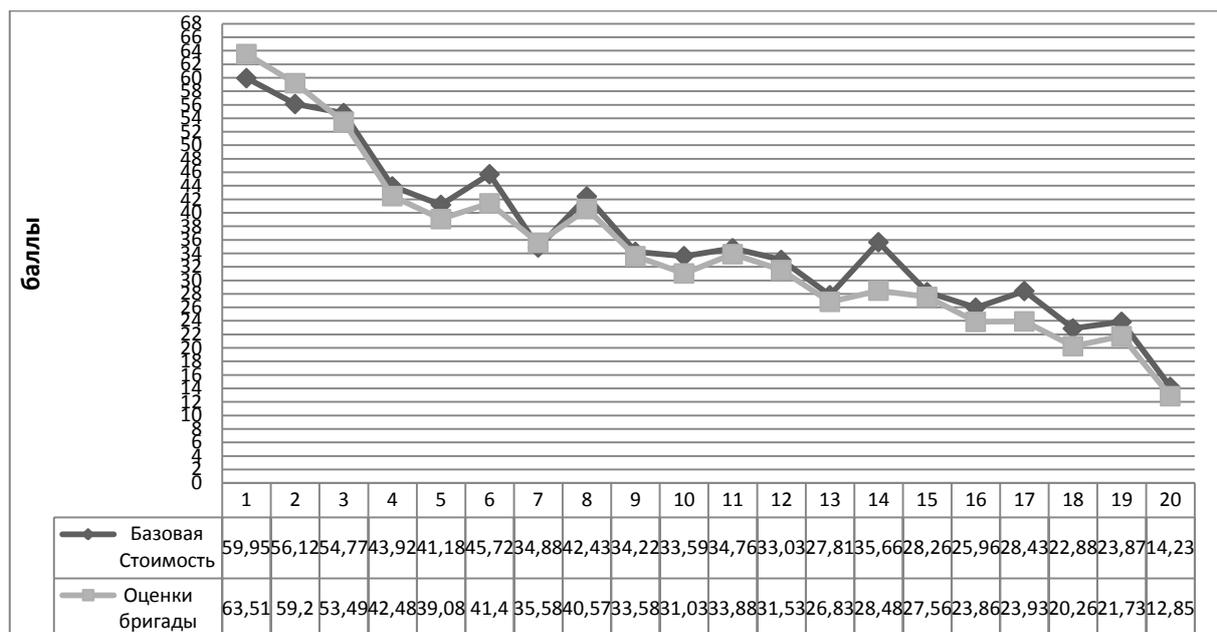


Рисунок 1 - Оценочная характеристика показателей в произвольной программе

Учитывая, что наибольшую сложность для спортсменов представляют прыжки, отдельно остановимся на качестве исполнения прыжковых элементов. Здесь картина видна особенно ярко. На рисунке 2 в виде профилей представлена стоимость прыжковых элементов, включенных в программу каждого из 20-ти участников и сумма за качество их исполнения. Спортсмены допустили разные ошибки. Отчетливо видно как много или мало требуется для достижения «базового» качества исполнения прыжковых элементов каждому участнику. Исключения составило качество исполнения прыжков – выше «базового» уровня 2-х участников, занявших 1-е и 2-е место. Грубые - падения допустили 12 человек, это 60% участников (наблюдались падения от 1-го до 3 раз).

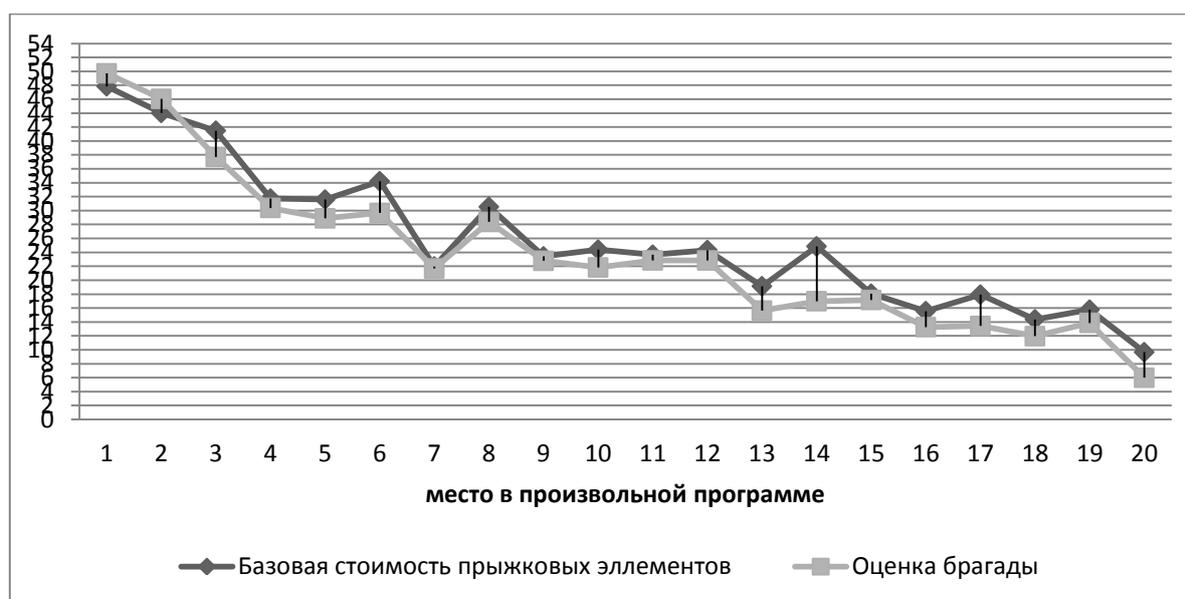


Рисунок 2 - Реализация прыжковых элементов

Выводы

1. Выявлена крайняя неравномерность в уровне подготовленности фигуристов – участников финала VII зимней Спартакиады учащихся (диапазон оценок «за элементы» составляет от 63,51 баллов до 12,85), как по содержанию (сложности) программ, так и по качеству исполнения.

2. Обнаружено, что ниже базовой стоимости исполнили прыжковые элементы 90% спортсменов.

3. Грубые ошибки (падения) допустили 60 % участников.

Предположительные причины:

- высокие требования ЕВСК к 1-му спортивному разряду;
- ошибки тренеров при моделировании (составлении) произвольных программ - в частности, включение прыжков более высокой оборотности, чем это необходимо и может быть качественно исполнено спортсменом.

- фактор соревновательного волнения фигуристов;

- проблемы технической подготовленности.

4. Для решения проблем необходим тщательный индивидуальный анализ по выявлению причин и определению способов устранения ошибок у каждого спортсмена и помочь сделать это может методика анализа с использованием компьютерных технологий.

TEACHING TECHNIQUES OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN PRIMARY CLASSES FOR PREPARATION AND TESTING OF "READY FOR LABOR AND DEFENSE" COMPLEX

FEDOSEEV A.M., DUNAEV K.S., GLEMBOCKAJA J.I.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

Abstract. Thematic justification. Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (hereinafter RLD), has been implemented in our country since the signing of the decree №172 in 2014 by the President of the Russian Federation. Also, the Russian government approved a plan of actions for the phased introduction of RLD complex and its experimental monitoring. Ministry of Sports of Russia has high hopes for the schoolchildren as the main contenders to take the standards set by the RLD (approbation has been decided to be held on the schoolchildren) [3]. There is little data about physical readiness (hereinafter PR) of schoolchildren all the more first and second classes.

Such information is needed, first of all, by the main fact among the principles on which the complex is based are "voluntariness" and "availability" that is required on the one hand, formations of the individual's interest to preparation, implementation of standards and requirements of complex, and on the other hand, representations of a possibility of preparation and implementation of these standards and requirements [1]. The purpose of research – to increase efficiency of content of school on physical culture lessons in primary classes.

Subject of research - physical fitness of the schoolchildren passing qualifying standards of the complex of the first step. Object of research - Structure and the content of teaching technique of physical culture lessons in 1 and 2 classes of primary school. 192 schoolchildren from school № 1366 took part in this research. 6 steps of teaching techniques are described in this article.

In table 6 there are results of distribution of RLD medals (%) which allows as make a conclusion that using our teaching techniques amount of schoolchildren who are able to pass Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" has increased.

Гипотеза исследования - предполагалось, что школьники начальных классов покажут низкие результаты при сдаче норм комплекса «ГТО» I ступени. Разработка и внедрение методики занятий по физической культуре в учебный процесс школы, позволит повысить уровень физической подготовленности школьников начальных классов, тем самым увеличит их шансы на успешную сдачу нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи исследования: анализ материалов существующих и полученных по проблематике исследования, определения уровня групп здоровья и ФП в исследуемых классах, разработать и экспериментально доказать методику занятий по физической культуре в 1 и 2 классах в рамках подготовки к сдаче норм комплекса «ГТО». В исследовании приняли участие 192 школьника ГБОУ СОШ № 1366 (ЭГ – экспериментальная группа) и № 2051 (КГ- контрольная группа). Учебный годовой процесс школ разделен на 6 семестров. Результаты исследования представлены учащих за 2014-2015 учебный год (1 кл.) и тех же детей за 2015-2016 учебный год (начало 2 класса) [1, 2].

Результаты исследования (6 «шагов» методики)

1 шаг. Контроль развития ФП.

Перед тем, как сдавать нормативы комплекса ГТО дети проходят медицинский осмотр, допускаются дети, относящиеся по состоянию здоровья к I, II и III групп здоровья (рисунок 1).

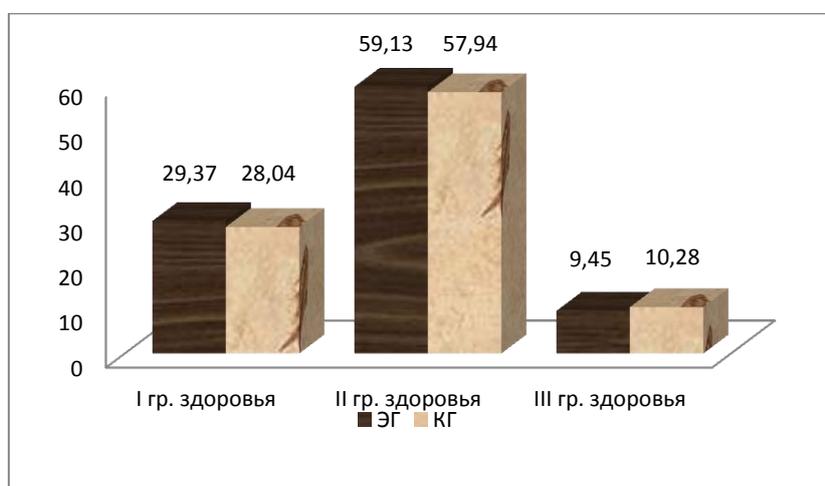


Рисунок 1 - Группы здоровья школьников ЭГ и КГ

2 шаг. Прием нормативов I ступени комплекса ГТО

Новый комплекс ГТО - это комплекс спортивных испытаний для разной возрастной ступени (всего 11 ступеней), включающей в себя обязательные и дополнительные испытания, где уровень сложности определяется золотым, серебряным и бронзовым знаками. Как правило, I ступень (6-8 лет) соответствует возрасту 1 и 2 класса (таблица 1).

Таблица 1 - Комплекс ГТО I ступени

Виды испытаний I ступени ГТО (6-8 лет)	
<u>Обязательные</u>	<u>По выбору</u>
Бег на 30м (с) или челночный бег 3x10м (с)	Наклоны вперед из положения стоя (см)
Смешенное передвижение 1000 м (с)	Метания теннисного мяча в цель
Прыжок в длину с разбега (с места) (см)	Бег на лыжах 1км (мин)
Подтягивание (кол-во раз)	Плавание (м)
Отжимания (кол-во раз)	

Первые полученные результатами ФП, были переведены в процент погрешности (график 1).

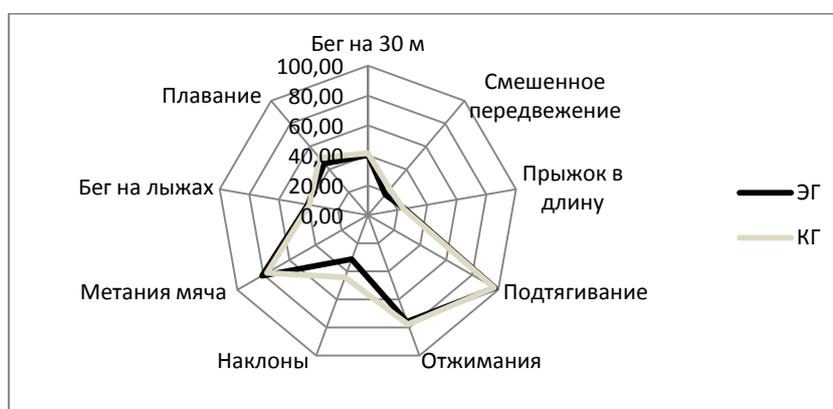


График 1 - Результаты ФП в погрешности от золотого знака, % (мальчики 2014 – 2015 уч.г.)

Погрешность – уровень отклонения от идеального результата (пример: в подтягивании у мальчиков на золотой знак надо подтянуться 4 раза (0 % погрешности), если подтянуться 2 раза (50 % погрешности)). Из границ видно, что погрешность (%) ЭГ и КГ находится в одинаковом диапазоне, что свидетельствует о равном уровне ФП на начало эксперимента.

3 шаг. Распределение по 5 направленностям

Все испытания можно распределить по направленности. Учитель физической культуры, вписывает результаты процента погрешности в таблицу 3.

Таблица 3 - Распределение процента погрешности по направленности

	Направленность*					Семестры
	F	G	V	U	U-F	
Испытания	Подтягивание	Наклоны	Льжи	Бег	Прыжки	Σ=6
	Отжимания		Плавание		Метания мяча	
%	87%	32%	43%	40%	53%	I (1 срез)
						II -VI

*U – скоростная; F-силовая; G – гибкость; V – выносливость; U-F- скоростно – силовая; I-VI- семестры

4 шаг. Связь между процентом не сдавших и количеством уроков

Чем больше погрешность (%), тем больше уроков отводится на направленность, пример (таблица 4).

Таблица 4 - Связь между процентом не сдавших и количеством уроков

	Количество уроков от процента не справившихся				
Процент не справившихся (от большего к меньшему)	1	2	3	4	5
Количество уроков	4	3	3	2	2

Чем больше процент погрешности, тем больше отводится уроков по направленности, максимальное количество уроков 4, минимальное 2.

5 шаг. Распределение нагрузки (таблица 5).

Недели	1			2			3			4			5			
№ урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Направленность	F			U-F			V			U			G			*

* оставшиеся уроки, распределяются по усмотрению учителя.

6 шаг. Комплексы упражнений по направленности.

Нами разработано 5 комплексов упражнений (для каждой направленности) которые делятся на 3 уровня сложности (№1 погрешность < 20 %, №2 погрешность < 40 % и №3 погрешность > 40 %). Если ребята показывают уровень погрешности в силовой направленности больше 40 %, то им дается уровень сложности №3 и т.д. Таким образом, соблюдается принцип «от простого к сложному». После внедрения комплекса упражнений,

Выводы

Количество школьников способные сдать нормы комплекса ГТО в ЭГ значительно увеличилось, нежели в КГ (таблица 6).

Таблица 6 - Распределение знаков «ГТО»,%

Группы	ЭГ		КГ	
Знак	До	После	До	После
"Золотой"	5,14	25,61	7,64	13,05
"Серебряный"	12,04	30,01	14,21	17,44
"Бронзовый"	28,44	22,74	26,64	37,05

Что свидетельствует о повышении ФП школьников ЭГ и как следствие об эффективном применении методики занятий по физической культуре в учебном процессе школы.

References

1. Dunaev, K.S., Fedoseev, A.M. Improvement of the nation's health by means of physical training and sports: Materials of scientific – practical forum / K.S. Dunaev, A.M. Fedoseev, VPOPGSGA. – Samara: “Insoma-press” Publisher, 2014. pp.244.
2. Fedoseev A.M. Evaluation of physical development of nowadays students obliged to pass the norms set by the "Ready for work and defense" complex/ A.M. Fedoseev // Moscow State Academy of Physical Culture. - Malakhovka, 2015. p. 184.
3. Decree № 172 "On the All-Russian sports complex" Ready for Labor and Defense " (signed by the President of the Russian Federation on March 24, 2014) // " Rossiyskaya Gazeta ", 26. 04. 2014.

SURVEY RESEARCH ON CONDITIONS AND PERSPECTIVES OF SCHOOLCHILDREN ATTITUDE TOWARDS "READY FOR LABOR AND DEFENSE" COMPLEX

FEDOSEEV A.M.

Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)

Malakhovka, Russia

Russian Ministry of Sports Public Council Member

PAHOMOVA E.V.

Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)

Malakhovka, Russia

This article presents the results of the research study with the author's comments and suggestions (sample total of 247 people, 1st - 2nd graders).

Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (hereinafter RLD), has been implemented in our country since the signing of the decree №172 in 2014 by the President of the Russian Federation. Also, the Russian government approved a plan of actions for the phased introduction of RLD complex and its experimental monitoring. In other words, the practical implementation of the RLD, will entail changes in the program and regulatory framework of physical education of the population, particularly in secondary schools. Ministry of Sports of Russia has high hopes for the schoolchildren as the main contenders to take the standards set by the RLD (approbation has been decided to be held on the schoolchildren). However, it is unknown for specialists if schoolchildren are aware of the RLD.

Table 1 - The survey of schoolchildren of 6-10 years of age (sample total of 247 people, 1st - 2nd graders) in %

№	Question	Positive answer	Negative answer
1	Do you know what the RLD is?	46,32	53,68
2	Have you ever heard of the Soviet RLD complex?	29,47	70,53
3	Have you heard of the new RLD complex?	26,32	73,68

The actual necessity for such information is due primarily to the fact that the leading principles are voluntary and accessibility which require on the one hand, the formation of the motivated attitude of the individual and on the other hand, creating conditions for fulfilling the requirements of the RLD. In view of the circumstances, the research work on the basis of schoolchildren survey

to identify the conditions and perspectives of the schoolchildren attitude towards "Ready for Labor and Defense" complex has been conducted taking into account their age and physiological characteristics. The results of sociological studies have shown that a significant proportion of respondents (73%) have not heard of the RLD complex.

Table 2 - Sources of information about the RLD complex(in %)

Parents	Teacher/ Coach	Friends	Radio/ TV	Internet
23,16	40,00	3,16	8,42	9,47

The main sources of information for the schoolchildren of the 1st and 2nd grades are teachers /coaches – 40 %, parents - 23.16 % and the internet - 9.47 %.

Table 3 - Attitude to the RLD complex (in %)

№	Question	Positive answer	Negative answer	Indifferent answer
	Your attitude to the RLD complex	55	17	28

Most of the respondents are positive about the RLD (55 %), negative (17 %) and indifferent (28 %).

Table 4. Attitude of Families to the RLD complex (in %)

№	Question	Positive answer	Negative answer	Indifferent answer
	Families attitude to the RLD complex	55	17	28

Families where positive attitude, love for fitness and sport are developed among the respondents make 55 %.

Table 4 - Readiness of children to start RLD complex (in %)

№	Question	Positive answer	Negative answer
	Are you ready to start passing the standards at once	14	86

The opinions regarding the question “Are you ready to start passing the standards at once?” are as follows: 14 % of children are ready to start passing the standards.

Table 5 - Time required to pass the standards set by the RLD (in %)

One month	Six months	1 year	More than 2 years
26	21	24	15

The rest 86 % children *not ready to start passing the standards at once* are offered the question: "How much time is required to pass the standards set by the RLD?"The answer was as fol-

lows: schoolchildren need training for a certain period: one month – 26 %, six months -21 %, 1 year – 24 % and more than 2 years- 15 %.

Though, the Russian sports RLD complex has been implemented in our country since 2014, the schoolchildren seem to know quite little about RLD standards. To sum it up, the schoolchildren are generally aware of the RLD complex, however the campaign of the RLD standards has not been designed and the motivational component is not advertised at all – raising exam scores, wages and benefits.

References

1. Fedoseev, A.M. Functional state of today's students passing the RLD standards." "Science and Education: the new time» № 3, e-journal (Cheboksary) 2015, ISSN: 2312-4431
2. Regulations "On the All-Russian sports complex Ready for Labor and Defense "(RLD)" 2014.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МАЛЬЧИКОВ 13-15 ЛЕТ К СДАЧЕ IV СТУПЕНИ ВФСК ГТО

ХАМИТОВ М.И. КУЗНЕЦОВА З.М.

Набережночелнинский государственный педагогический университет
г. Набережные-Челны, Россия

Актуальность. Поскольку современный комплекс ГТО расширил социально-демографические границы потенциальных участников, не указав при этом на научно обоснованные программно-методические рекомендации подготовки к его выполнению, кроме недельного двигательного режима, ступени Комплекса остаются непосильны многим учащимся.

Цель. Теоретическое обоснование методики подготовки учащихся мальчиков 13-15 лет к сдаче IV ступени ВФСК ГТО.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Разработать и обосновать методику подготовки учащихся мальчиков 13-15 лет к сдаче IV ступени ВФСК ГТО.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативно-правовой и учебной документации, сбор информации, аналитическое исследование, психолого-педагогическая диагностика, тестирование уровня физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма учащихся, метод моделирования.

Результаты исследования и их обсуждение

Последние, наиболее значимые исследования по проблемам комплекса ГТО проводились в 80-х годах XX века и были реализованы в комплексе ГТО, введенном в 1985 году [2], соответственно, содержание видов испытаний, так и его нормативы, разработанные в тот период, не могут соответствовать современному развитию физкультурно-спортивной практики и современному состоянию физической подготовленности населения [1].

Разработка государственных требований к физической подготовленности населения в Российской Федерации проводилась в 2 этапа: на первом этапе (2014 год) проводились ис-

следования в 10 регионах России, направленные на обоснование видов испытаний и нормативных требований I-VI ступеней для обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 6 до 24 лет. На втором этапе (2015 год) были проведены аналогичные исследования в 21 регионе страны, по обоснованию VI-XI ступеней для населения 25-70 лет и старше.

Для обеспечения интереса населения к выполнению знаков комплекса ГТО принято условие, что нормативы на бронзовый и серебряный знаки должны быть посильными более чем 50 % населения. Нормативы ВФСК ГТО рассчитывались таким образом, чтобы в каждом виде испытаний для соответствующих ступеней комплекса нормативы могли быть выполнены на бронзовый знак – 70 %, на серебряный знак – 60 %, а на золотой – 20 % испытуемых [1].

Результаты апробирования действующего Комплекса (2014 год), свидетельствуют о том, что нормативы в большинстве случаев не соответствуют заложенным критериям (20 %, 60 %, 70 % выполнения). Лишь 20 % нормативов оптимальны для оценки физической подготовленности современного населения Российской Федерации, в 44 % случаев они очень легки и в 36 % случаев очень трудны для выполнения. При этом следует отметить, что степень лёгкости и трудности выполнения нормативов колеблется в очень больших процентных диапазонах [1].

Одним из основных причин невыполнения Комплекса на знак отличия является тот факт, что предложенные к реализации Государственные требования ВФСК ГТО не расписаны в программно-методических рекомендациях подготовки к выполнению данных ступеней.

Нами была разработана методика подготовки учащихся к сдаче норм IV ступени ВФСК ГТО.

Построение содержания нашей методики совершенствования двигательных качеств методом круговой тренировки базируется на четко сформулированных концептуальных основах, в которых определяется актуальность данной методики, ее цели и задачи, назначение, особенности контингента, выбранный вид испытаний (тесты) на сессию, выбор подводящих упражнений (подбираются с учетом анатомической классификаций – для рук, туловища, ног и т.д), основные инновации, дополнения и причины, вызвавшие эти преобразования. Поясняется, на чем основана методика (с учетом каких программ, каких требований), по какому принципу построена, дается краткая характеристика основных разделов методики.

В практической работе апробации методики использовали нетрадиционный вариант круговой тренировки. Отличие этого варианта состоит в направленности мышечной работы на воспитание конкретных двигательных качеств в одном занятии (в зависимости от сессии сдачи норм ГТО). При этом на каждой станции используются различные по структуре упражнения, но сохраняется один и тот же физиологический режим. Собственно биомеханическая структура движений учитывается, но отходит, исключая комплексы в воспитании ловкости, на второй план, в то время как режимы их использования выдвигаются на первый. Подобная методика построения занятий возможна лишь при физиологически обоснованном и оптимальном для каждого занимающегося сочетании физических упражнений на каждой станции. Однократная же нагрузка избирается в соответствии с ее индивидуально переносимой величиной. Показателем времени является способность занимающихся выполнять работу без снижения заданной мощности (темпа, скорости), а критерием готовности к повторной работе – время восстановления пульса до определенных величин.

Научная значимость работы обусловлена тем, что полученные научные результаты исследования дополняют теорию и практику физического воспитания в части организации и методики занятий с учащимися по подготовке и сдаче норм IV ступени ВФСК ГТО.

Выводы

Новые государственные требования к физической подготовленности населения планируются ввести в действие с сентября 2016 года. В данное время в рамках поэтапного внедрения ВФСК ГТО нами осуществляется коррекция и апробация разработанной методики подготовки обучающихся мальчиков 13-15 лет к сдаче IV ступени ВФСК ГТО. Ведется научно-методическое, нормативно-правовое, практико-тестирующее и информационно-технологическое сопровождение разработанных инновационных положений.

Считаем обеспечение программно-методическими рекомендациями школьников при подготовке к сдаче IV ступени ВФСК ГТО принципиально важной и выполнимой задачей.

Список литератур

1. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Аналитический материал. Министерство спорта Российской Федерации. Москва, 2015. - С. 1-27
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Хамитов, М.И. Необходимость возрождения комплекса ГТО и физическая подготовленность учащихся 7, 8, 9 классов к его выполнению / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - № 2 (35). – С. 157-162. DOI 10.14526/01_1111_23

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ»

ЦАНДЫКОВ В.Э.

Федерация спортивной борьбы России (ФСБР)

Москва, Россия

Аннотация: в статье автор подробно раскрывает понятие системного подхода осуществляемого Федерацией спортивной борьбы России по реализации программы развития спортивной борьбы в школьной системе физического воспитания.

Ключевые слова: школьная физическая культура, учебные программы, третий урок, спортивная борьба, комплексный подход решения задач.

Недостаточная теоретическая и практическая разработанность использования элементов спортивной борьбы, как на уроках физической культуры, так и в дополнительном образовании в общеобразовательных организациях страны приобрело государственную, социальную и педагогическую значимость, что, в свою очередь, озадачило и подтолкнуло Федерацию спортивной борьбы России к решительным шагам по передаче и использованию накопленного потенциала и практического опыта по совершенствованию современной школьной системы физического воспитания.

Учитывая проблемы стоящие перед образовательными организациями по модернизации школьной системы физического воспитания и особенности их решения в современном мире, федерация спортивной борьбы России избрала для себя стратегию системного подхода

в их реализации. Системный подход включает в себя решение всего спектра задач по развитию вида спорта в общеобразовательной школе и, главное, адаптацию его к школьной среде (рисунок 1).



Рисунок 1 - Системный подход в реализации программы «Спортивная борьба в школу»

Одним из первых шагов предпринятых ФСБР в этом направлении является написание авторским коллективом учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» и методического обеспечения для учителей физической культуры».

21 марта 2014 года данная учебная программа была рассмотрена на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована им для апробации в образовательном процессе (письмо Минобрнауки России в адрес органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих управление в сфере образования от 12 мая 2014 г. № 09-889).

Для совместного решения проблем школьной системы физического воспитания Федерацией спортивной борьбы России (ФСБР) заключено соглашение с Министерством образования и науки Российской Федерации (10 апреля 2014 года № СОГ-4/09) об организации совместной работы с регионами и образовательными организациями, участвующих в апробации учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе». Одной из острых проблем стоящей перед образовательной организацией по внедрению спортивной борьбы в учебный процесс является оснащение спортивного зала борцовским ковром. Для решения данной задачи ФСБР на взаимовыгодных условиях оказывает содействие образовательной организации в переоборудовании и оснащении школьных спортивных залов или свободных помещений для проведения уроков физической культуры с элементами спортивной борьбы. Оборудование для занятий борьбой поставленное в общеобразовательную школу сертифицировано Международной федерацией борьбы «Объединенный мир борьбы» (UWW). Данное оборудование уже успешно используется в ряде обще-

200 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

образовательных школ Московской области, г. Москвы, Республики Якутия и в других регионах Российской Федерации (фото 1).



Фото 1 - Переоборудованная классная комната для занятий спортивной борьбой в СОШ с. Чашиково, Московской области

При реализации любой программы, тем более программы «Спортивная борьба в школу», встает вопрос об профессиональных кадрах, их компетенции и желании осуществлять данную деятельность.

ФСБР совместно с кафедрой теории и методики единоборств и институтом повышения квалификации «Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) разработана программа курсов повышения квалификации для учителей физической культуры (72 часа), использующих в своих уроках элементы спортивной борьбы. Данная программа, как проект, уже легла в основу работы курсов повышения квалификации учителей физической культуры по проведению уроков с элементами спортивной борьбы региональных институтов управления образования.

В ряде регионов страны налажена совместная работа региональных институтов повышения квалификации педагогических работников и региональной федерации спортивной борьбы по проведению таких курсов, что позволит учителям физической культуры существенно повысить свою профессиональную компетентность и качество в проведении уроков с элементами спортивной борьбы. Одним из приоритетных направлений системного подхода ФСБР по внедрению учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе» является подготовка и издание учебной и учебно-методической литературы для ведения уроков спортивной борьбы в общеобразовательной школе, а также работы школьного спортивного клуба и секций борьбы.

На данный момент подготовлено к изданию четыре учебно-методических пособия:

1. Учебная программа спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методическое обеспечение для учителей физической культуры.

2. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России.

3. Греко-римская борьба в общеобразовательной школе. Основы базовой техники.

4. Вольная борьба в общеобразовательной школе. Основы базовой техники.

В ряде специализированных изданий опубликованы статьи о результатах внедрения учебной программы, проведении уроков с элементами борьбы, о методическом обеспечении учебного процесса, внеучебной и секционной деятельности.

Сотрудничество ФСБР с образовательными организациями предполагает проведение различных мастер-классов и встреч со знаменитыми борцами и тренерами. Данный компонент совместной работы федерации уже выполняется в целом ряде регионов РФ (фото 2).



Фото 2 - Мастер-класс А.А. Карелина в СОШ села Чашиково, Московской области

Одним из компонентов системного подхода в реализации программы «Спортивная борьба в школу является проведение в образовательных организациях различных первенств, чемпионатов, лиг, фестивалей и т.д.

На сегодняшний день в ряде школ, реализующих данную программу, начали проводить первые первенства внутри самой образовательной организации (фото 3). Это первые ласточки в единой системе школ пропагандирующие и внедряющие спортивную борьбу. Следующим шагом будет объединение этих школ и создание школьной спортивной лиги.

Помимо проведения различных соревнований ФСБР разрабатывает положения и проекты о проведении различных теоретических конкурсов и олимпиад. Данное направление не случайно, поскольку мы должны целенаправленно развивать мотивационную составляющую детей, формировать их отношение к активным занятиям физической культурой и спортом, расширять и пропагандировать знания и идеалы олимпизма.



Фото 3 - Первое внутри школьного первенство СОШ №2026 г. Москва

Используя современные информационные технологии и электронные ресурсы на своем сайте ФСБР - <http://www.wrestrus.ru> создала специальную страницу - «Борьба в школы», где любой специалист или желающий может ознакомиться с электронной версией учебной программы «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методического обеспечения для учителей физической культуры», а при желании даже скачать.

На данной странице находится и регистрационная анкета для образовательных организаций участвующих или желающих присоединиться к реализации данной программы.

По всем интересующим вопросам развития спортивной борьбы в общеобразовательной школе можно также обратиться к специалистам, занимающимся этими вопросами в образовательных организациях написав письмо на электронный адрес: borba-v-schkolu@yandex.ru.

Список литературы

1. Карелин, А.А. Спортивная борьба в школе / А.А. Карелин // Культура физическая и здоровье // № 1 (52), 2015. – С.13-15.
2. Цандыков, В.Э. Борьба и искать / В.Э. Цандыков // Спорт в школе. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. - №1 (547), 2015. – С34-37.
3. Цандыков, В.Э. Апробация программы «Спортивная борьба как третий урок физической культуры» // Культура физическая и здоровье // № 2 (53), 2015. – С. 30-34.;
4. Электронный ресурс: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03-Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (Дата обращения 05.04.2016 г).

RESEARCH OF EQUIVALENCE OF TESTS OF THE ASSESSMENT OF TECHNICAL
READINESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

TSYGANOV D.I., LARIN O.S., GLEMOCKAJA J.
Moscow State Academy of Physical Education (MSAPE)
Malakhovka, Russia

Summary. This article describes the results of research of means of pedagogical control of technical readiness of young football players of 15-16 years and option of increase of efficiency of control procedure by an exception of equivalent tests.

Keywords: technical training, young football players, pedagogical control.

Relevance of research. Increase of efficiency of educational and training process of young football players, especially at a stage of sports improvement, has to be based on objective information on extent of influence of training loads, a level of development and interrelation of different types of readiness among which one of the major is – technical training [2, 4].

Aim of the research - increase of efficiency of landmark pedagogical control of technical readiness of young football players.

Object of research - process of technical training of young football players.

Subject of research - means of pedagogical control of technical readiness of young football players.

Tasks of this research:

1. To reveal features of pedagogical control of technical readiness of young football players.
2. To define a complex of test tasks for gradual pedagogical control of technical readiness of young football players.

By results of studying of special literature we have revealed a number of the control exercises which are most often used in soccer – the tests used for an assessment of level of technical readiness of players of various qualification [1, 3, 6, 7]. Further the program of our research provided carrying out control tests on this group of nine tests:

- kick on the maximum flying trajectory of a ball;
- kick on the set flying trajectory of a ball;
- kick on the maximum raising of a ball;
- kick on the set height of raising of a ball;
- a motionless ball kick on accuracy;
- the sliding ball kick on accuracy;
- the jumping ball kick on accuracy;
- kick in gate with designation of a position of the goalkeeper;
- "groundmoves" of football units.

19 football players of 15-16 years from Sport Youth School (SYS) took part in research. Commonality of conditions of carrying out testing was provided that control tests were carried out on the basis of SYS, on the same pitch, under satisfactory weather conditions. Football players carried out control exercises in the line and group ways with balls of a standard form and weight (No. 5). Before performance of control attempts football players did trial attempts, their quantity depended on as examinees chose, but didn't exceed five.

One of ways to increase of reliability of result of testing is the way of increase in number of equivalent tests. But at the same time, the large number of tests complicates the organization of measurements therefore researchers are always faced by a problem of balancing of organizational

and methodical aspects of pedagogical control. Reduction of the program of inspection shouldn't reduce the information value of testing results.

The main objective of identification of correlation interrelations is definition of narrowness of interrelation of these or those results or indicators, and on their basis determination of equivalence and reliability of tests. Detection of equivalent tests allows to leave a necessary minimum enough informative tests that simplifies and reduces testing procedure, and only slightly reduces informational content of all control complex.

Results of research

Due to above stated calculation and the analysis of correlation interrelations of the results recorded in the submitted tests have been executed. Results of this analysis are presented in table 1.

*Table 1 - Matrix of correlation interrelations of results of testing
(critical value $r > 0,420$, $P = 0,01$)*

Tests	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.kick on the maximum flying of a ball	1,00								
2.kick on the set flying trajectory of a ball	0,791	1,00							
3.kick on the maximum raising of a ball	0,879	0,421	1,00						
4.kick on the set height of raising of a ball	0,390	0,814	0,862	1,00					
5.a motionless ball kick on accuracy;	0,314	0,736	0,263	0,801	1,00				
6.the sliding ball kick on accuracy;	0,259	0,835	0,391	0,789	0,816	1,00			
7.the jumping ball kick on accuracy	0,175	0,798	0,465	0,478	0,191	0,891	1,00		
8.kick in gate with designation of a goalkeeper's position	0,412	0,275	0,183	0,395	0,564	0,774	0,363	1,00	
9."groundmoves" of football units	0,341	0,432	0,258	0,371	0,211	0,468	0,524	0,419	1,00

On the basis of calculations it is possible to judge narrowness of interrelation of results in tests, and also their equivalence.

At $n=19$ critical value of coefficient of correlation of Pearson is equal to 0,420. As a result of the analysis of settlement data the high correlation interrelation between results in such tests as is revealed:

- "kick on the maximum flying trajectory of a ball" and "kick on the set flying trajectory of a ball" ($r = 0,791$);
- "kick on the set height of raising of a ball" and "kick on the maximum height of raising of a ball" ($r = 0,862$);
- "kick in gate with designation of a position of the goalkeeper" and "the sliding ball kick on accuracy" ($r = 0,774$).

The received high levels of interrelation between results in these tests, allow to judge their equivalence and consequently, about their interchangeability.

Accuracy of kicks in which the ball is rolled up was used positively correlated with an accuracy of kicks to a motionless ball. Possibly, it means a community of biomechanisms of management of the accuracy of movements at kicks to the motionless and sliding ball. If this is so, then are prerequisites to the forecast of accuracy of kicks to the sliding ball on the basis of the accuracy of kicks to a motionless ball.

At the same time the accuracy of "jumping ball kicks" is almost not connected ($r = 0,191$) with the accuracy of "a motionless ball kicks" that is, this type of kicks drops out from under control.

Inclusion in the program of control tests only of the moving ball kicks is hardly justified. As the accuracy of "jumping ball kicks" to a lesser extent correlates with "an accuracy of kicks at designation of a position of the goalkeeper" ($r = 0,363$). Thus, it is possible to include both of these exercises in a complex of tests of control of technical readiness of young football players.

The analysis of equivalence of test exercises has been carried out on the basis of the received coefficients of correlation. After an exception of test exercises, equivalent and close on biomechanics of the movement, we have made the following experimental test complex of five tests:

- kick on the maximum flying trajectory of a ball;
- kick on the set height of raising of a ball;
- the jumping ball kicks on accuracy;
- kick in gate with designation of a position of the goalkeeper;
- "groundmoves" of football units.

The test complex of tests made by results of preliminary researches has been used by us for control of dynamics of technical readiness of the studied football players.

References

1. Abramov, E.E. The differentiated approach to creation of training loads of football players in educational and training groups: extended abstract of dissertation. cand. of pedag. sciences. / A.A. Abramov. - Malakhovka, 2006. – 24 pages.
2. Yefimov, S. D. Content of the adaptive strengthening training in a year cycle structure of football players of 15-16 years: extended abstract of dissertation. cand. of pedag. sciences / S. D. Yefimov. – Tula: TSPU of L.N. Tolmty, 2011. – 24 pages.
3. Kvashuk, P.V. The differentiated approach to creation of training process of young athletes at stages of long-term preparation: extended abstract of dissertation. cand. of pedag. sciences / P.V. Kvashuk. – M, 2003. – 49 pages.
4. Monakov, G.V. Training of football players / G.V. Monakov // Theory and practice. – M.: Soviet sport, 2005. – 288 pages.
5. Nevmyanov, N. A. Special training of football players of 15-16 years taking into account coordination complexity of loadings: extended abstract of dissertation. cand. of pedag. sciences / A.N. Nevmyanov – M.: VNIIFK, 1998. – 21 pages.
6. Prosandeev, P.P. Soccer. Pedagogical control, bases and organization of training of technique accuracy. Methodical recommendations for students of the West Siberian School of trainers. - Omsk: SibSAPC, 2005. - 41-50 pages.
7. Stepanov, A.V. Planning of the preparatory period of football players of 16-17 years on the basis of complex influence of training loads: extended abstract of dissertation. cand. of pedag. sciences / Stepanov, A.V. - Malakhovka, 2013. – 24 pages.

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШИРНЭНДОРЖ Д.

Центр развития ФКС при Министерство здравоохранения и спорта Монголии
г. Улан-Батор, Монголия

Аннотация. В статье рассмотрены показатели психологических действий при схватках Монгольских спортсменов, участвовали в 2014 году Чемпионате мира в Челябинске. Выявлено, что почему спортсмены не могут использовать свою возможность, чтобы конкурировать и участие в Чемпионате мира, так чтобы, проанализированы результаты, она должна дать возможность для обеспечения полного приготвления к Олимпиаде.

Ключевые слова: психологические действие, тактическое мастерство, монгольские спортсмены по дзюдо.

COMPARATIVE STUDY OF PSYCHOLOGICAL ACTIONS HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN

SHIRNENDORZH D.

Researcher, Center for Development of Physical Culture and Sport in the Ministry of Health and Sports Mongolia
Ulan Bator, Mongolia

Abstract. The article describes the indicators of psychological action at Real Mongolian athletes uchaschvovali the 2014 World Championships in Chelyabinsk. It was revealed that why athletes can not use its ability to compete and participate in the World Cup, so that, analyzed the results, it should allow for full preparation for the Olympics.

Keywords: psychological action, tactical skill, Mongolian athletes in judo.

References

1. Lhagvasuren, G. Sportyn dasgalzhuulaltyn onolyn undes / G. Lhagvasuren. - Ulan Bator, 2003. – 658. - h.12

Введение. Каждый год возрастают требования для развития физкультуры и спорта на научной основе. В 2014 году монгольские дзюдисты участвовали в индивидуальных и командных соревнованиях на Чемпионате мира, проходившем в г. Челябинске. Монгольские спортсмены выиграли одну золотую медаль и заняли 5-е место в общекомандном зачёте. А женская команда заняла 2-е место в командном зачёте и выиграла серебряную медаль в этом Чемпионате.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ уровня психологической подготовки спортсменов Национальной сборной команды Монголии по дзюдо с уровнем психологической подготовки зарубежных спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы методы педагогического наблюдения и отметили разных психологических действия спортсменов таких как, самоуверенность, чувство, активность и нападения. Во время при поединке 2 дзюдостов проявления этих психологических действия оценили 1-10 балльной шкале с последующим критерии оценки.

Таблица 1 - Оценка критерии проявления психологических действий спортсмена

Балл	0-2 баллов	2.1-4.0 баллов	4.1-6.0 баллов	6.1-8.0 баллов	8.1-10 баллов
Оценка	Очень плохо	Плохо	Средне	Достаточно	Очень хорошо

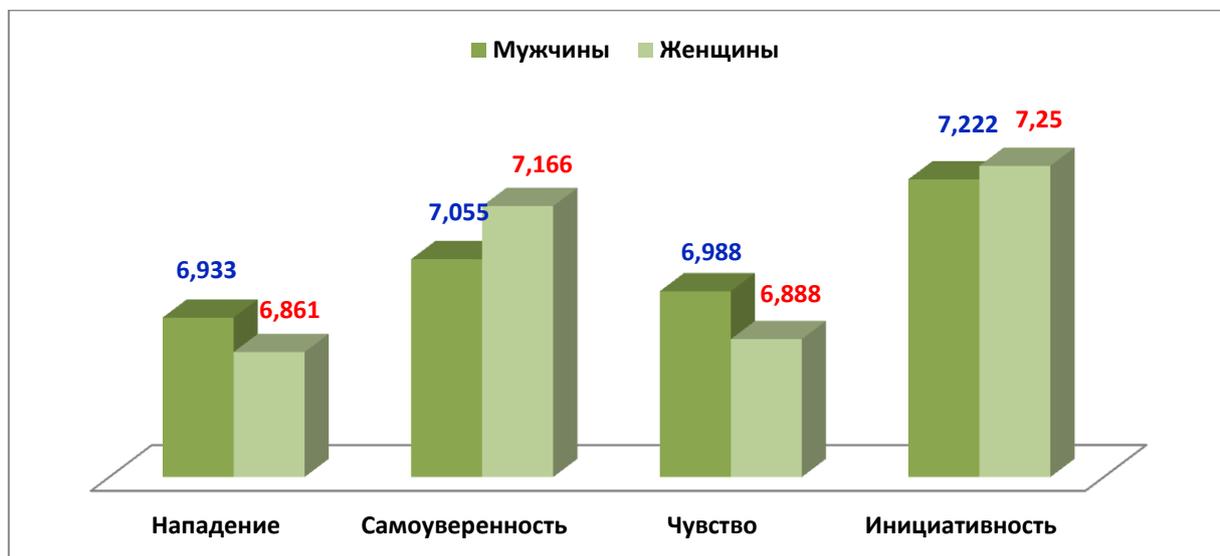
Срнительный анализ проводился по 19 схваткам мужском 6, в женском 5 весовых категории на Чемпионате мира по дзюдо 2014 года. Сравнительные исследования в различных психологических действиях Монгольских и зарубежных спортсменов показаны на рисунке №1.



Из рисунка 1 можно увидеть, что в атакающих действиях у наших спортсменов очень мало отличаются от спортсменов других стран. Причина проигрыша схватки наших спортсменов зависит от разницы действий в области уверенности в себе и чувство борьбы и деятельности от спортсменов других стран.



Из рисунка 2 можно увидеть, что у спортсменов других стран больше чем от наших спортсменов в нападении 0,379 баллов и в самоуверности 0,507 баллов, в чувстве 0,324 баллы, активных борьбе оптимизировать процесс 0,34 баллы при схватке на Чемпионате мире.



Из рисунка 3 подводя итог Чемпионат мира - 2014 по дзюдо, монгольская команда мужчин лучше проявила себя в психологических действиях, нападении и чувства. А проявление психологических действий, таких, как самоуверенность и активность, лучшие баллы показали женщины, чем мужчины.

Заключение

1. В результате исследования большинства монгольских спортсменов показывают с "Достаточно"-ым уровнем психологической подготовки, но чтобы показать, лучшие результат к Олимпиада "Рио" 2016 у нашей спортсмены нужны повысить психологическую подготовку до уровня "Очень хорошо" тогда можно говорить о получении олимпийских медалей.

2. В дальнейшем наши дзюдоисты разработать четкие планы для тактике и тренировка направлена на использования многообразные тактические действия, чтобы не получить штрафных очков и борются за получения высокооплачиваемых очков к победу и шансов на успех повышаются.

3. Спортсмены мужской и женской команды имеют возможность обучаться от друга преимуществом.

Список литературы

1. Лхагвасурэн, Г. Спортын дасгалжуулалтын онолын ундэс / Г. Лхагвасурэн. – Улан-Батор, 2003. – 658 х.12



СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ОСОБЕННОСТИ ЭТНИЧЕСКОГО САМОСОЗНАНИЯ ЧЕЧЕНЦЕВ СКВОЗЬ ПРИЗМУ СОЦИАЛЬНО-НОРМАТИВНЫХ РЕАЛИЙ

АХАЕВ М.А., КУЗНЕЦОВА Ж.В.

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)

п. Малаховка, Россия

Аннотация: Статья посвящена особенностям этнического самосознания чеченцев, а также регуляции социально нормативного поведения чеченских мужчин этическим кодексом «къонахалла»

Ключевые слова: этническое самосознание, стереотипы, автостереотипы, менталитет, къонахалла.

Мы живем в огромном многонациональном государстве, где межэтническим взаимодействием пронизаны буквально все сферы жизни. Для успеха этого межэтнического взаимодействия необходимо осознавать, что представители различных народов могут сильно отличаться друг от друга в психологическом плане. Знание этих отличий поможет избавиться от предубеждений и негативных стереотипов, сформировать толерантность к культурам различных этнических групп. В этом плане понимание этнического самосознания народов открывает путь к эффективному межэтническому взаимодействию.

Этническое (национальное) самосознание - это осознание народом себя как этнической общности, выделение из окружающего мира и оценка в нем своего места. В личности этническое самосознание связано с этническим самоопределением. По мнению В.Ю. Хотинца, этническое самосознание представляет собой относительно устойчивую систему осознанных представлений и оценок, реально существующих этнодифференцирующих и этноинтегрирующих компонентов жизнедеятельности этноса [5]. Этническая идентификация подразумевает процесс отождествления личности с национальной общностью, к которой она принадлежит. Данный процесс может быть осознаваемым и мало осознаваемым. Обычно этническая идентификация сопровождается эмоциональными переживаниями. Данный феномен рассматривается как механизм формирования этнического самосознания

Основные характеристики этнического самосознания таковы:

1) имплицитное наличие в нем целостной картины мира, в том смысле, как мы ее определили выше;

2) его «правильная» передача из поколения в поколение, в процессе нормальной, выработанной данным этносом, социализации;

3) корреляция традиционного сознания с поведенческими стереотипами, присущими членам данного этноса, детерминирование им всего целостного и многосложного здания народной жизни: общественных институтов, системы межличностных и межгрупповых, в том числе межпрофессиональных и межклассовых отношений, обрядов и ритуалов, идеологии, искусства и фольклора, автостереотипов (то есть, «образов себя»), обуславливающих «внутреннюю политику» этноса (правила внутри этнического поведения и пределы его вариативности); гетеро стереотипов (то есть, образов соседей), системы межэтнических (межкультурных) отношений, то есть парадигм внешней политики этноса (правил поведения с чужими), механизмов интериоризации чужих и т. д.;

4) соответствие традиционного сознания этноса социальным условиям его жизни, стадии его общественного развития, структуре жизнеобеспечения (материальной базе), а также соотношение этнической картины мира с нормами и ценностями, доминирующими у других народов, что может выражаться либо как эксплицитное включение себя в некоторое сверхэтническое культурное единство, либо как обособление, противопоставление себя другим [2].

Таким образом, этническое самосознание адаптировано к историческим реалиям внешнего мира.

Когда мы говорим об этническом самосознании, то слово «сознание» употребляем условно, поскольку то, что мы под ним подразумеваем, включает в себя и сознание, и бессознательное. В качестве синонимичного может использоваться термин «менталитет». Однако термин «традиционное сознание» представляется нам предпочтительным, поскольку отражает связь понятий «этническая картина мира» и «традиция».

Таким образом, этническое самосознание представляет собой система мировоззрения, основанная на этнической картине мира, передающаяся в процессе социализации и включающая в себя представления о приоритетах, нормах и моделях поведения в конкретных обстоятельствах. Через описания этих представлений, в свою очередь, может быть описана культурная традиция, присущая этносу или какой-либо его части в данный период времени. В процессе социализации и через СМИ люди получают определённое представление о символах и знаковых системах своего народа, о национальных героях и исторических событиях, т.е. о том, что единство интересов общности и групповую солидарность.

Этническая группа только потому обладает самоидентификацией, а значит самосознанием, что существуют другие этнические группы, по ряду признаков отличающихся от неё. Таким образом, только «разделенность» – т. е. дифференциация и способствует групповому самовыделению, при этом граница между «нами» (образ «МЫ») и «не-нами» определяется, прежде всего, путем сравнения по таким отличительным признакам как внешность, язык или обычаи. Фиксирование при этом сходства и различия, обобщение результатов этой простейшей операции укрепляет национальное самосознание, способствует этнической консолидации.

В результате межличностного общения со «своими» человек постепенно привыкает к восприятию определенного типа внешности, к фонетике (звучанию) родного языка и т. п. Привыкание переходит в одобрение, на основе которого формируется чувство принадлежности.

Сравнение неосознанно приводит к оцениванию, и непохожесть вызывает внешне немотивированное отвержение. Так человек кажется нам некрасивым, потому, что «у нас», к примеру, более светлая кожа. Точно также и родной язык: он – привычен, и поэтому кажется благозвучным, а вот чужая речь воспринимается как непонятная «тарабарщина».

Подобное сравнение держится не столько на реальных отличиях, сколько на неосознанных представлениях о значимости этих различий, в которых воображаемая реальность становится «маркером» как этнической дифференциации, так и консолидации. Действительно может ли та же внешность служить весомым «определителем» членов собственной этнической группы, особенно если речь идет о крупном, миграционно подвижном народе, как, например, русские.

С развитием этнического самосознания связано возникновение этнических стереотипов, осознания собственной принадлежности к определенной этнической группе.

Этнические стереотипы.

Этнические группы не являются изолированными, они более или менее общаются между собой. На это взаимодействие сильное влияние оказывают так называемые «этнические стереотипы». У одной этнической группы есть свой созданный определенный образ других групп. Эти имиджи формируются благодаря так называемому процессу «стереотипизации». Признавая себя как члена определенной этнической группы, мы формируем психическую общность, опирающуюся на «чувство-мы». «Чувство-мы» — это осознание особенностей своей группы, отличия ее от других групп. Образ другой группы очень упрощается и сужается, он формируется, основываясь на опыте общения с этой группой, происходившего в прошлом. Этот образ и создает этнический стереотип.

Этнический стереотип — характерное явление обыденного сознания, выражающееся в относительно устойчивых представлениях о моральных, умственных, физических и других качествах, присущих представителям различных этнических групп.

Может быть неоднородным по структуре. Состоит из:

- констатации особенностей своей или чужой этнической группы,
- эмоционально-окрашенной оценки этих особенностей,
- определенного типа поведения по отношению к представителям того или иного народа.

Виды этнических стереотипов:

- *позитивные* («немцы — трудолюбивые»),
- *негативные* («русские — ленивые»),
- *авто стереотипы* (стереотипы в отношении своей этнической группы),
- *гетеро стереотипы* (стереотипы в отношении других этнических групп).

Особенности этнических стереотипов:

- отражают не действительность, а упрощенную и искаженную «этикетку» действительности;
- предельно устойчивы, но все же изменяемы;
- не могут быть истинными, но могут основываться на близких к действительности представлениях;
- могут быть в значительной степени ложными и служить основанием для новых еще более ложных стереотипов.

Интересы заведомо разделяются членами этнической группы.

Стереотип всегда субъективный. Этот стереотип влияет на межгрупповые отношения и формирует этнические симпатии и антипатии. По констатации отличий от других групп часто переходят к их оценке. Таким образом, проявляется этноцентризм — склонность к осознанию всех жизненных явлений с позиции своей этнической группы, считаемой эталоном. Мы оцениваем других, смотря сквозь призму своей группы и используя принятые в ней критерии.

212 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

В процессе адаптации этноса к окружающей природно-социальной среде формируются бессознательные комплексы — этнические константы.

«Нравственная культура рождается в глубине тысячелетий, расцветает вместе с этносом, создавшим ее, и умирает только вместе с ним. Гибнут могущественные империи, исчезают бесследно цветущие города, разрушаются неприступные каменные крепости, превращаются в прах металлические орудия. И только нравственная культура народа живет в веках, пока жив хотя бы один человек, несущий ее в своей крови или помнящий о ней. Ее невозможно уничтожить силой оружия, ее нельзя запретить волевым решением. Она живет в сердце народа, она хрупка и бессмертна как его душа.

В истории каждого народа в силу различных причин бывают периоды, когда он забывает о нравственном величии своих предков, утрачивает духовный опыт, накопленный тысячелетиями. Это очень опасное время в жизни любой нации, любого государства. Духовная амнезия, нравственное безразличие для народа гораздо опаснее кровавых войн, стихийных бедствий и эпидемий, экономических депрессий. «Сон разума рождает чудовищ», сон совести — душевную апатию и нравственный нигилизм, отсутствие национального достоинства порождает духовное рабство. А все это разрушает этнос, лишает его исторической перспективы, обрекая его на медленное вымирание на задворках истории.

Но нет на земле народа, который бы не хранил в самых глубинных уголках своей памяти нравственный опыт предков. Нет народа, который не имел бы богатой культурной и духовной истории, который не имел бы возможности в самых сложных исторических обстоятельствах ухватиться за спасительную нить древней нравственной культуры, способной вывести его из тьмы смутного времени. Для чеченцев подобной спасительной нитью является древний этический кодекс «кьонахалла», в котором отразился духовный и культурный опыт народа, социальные, политические, экономические особенности его исторического существования.

В основе кодекса — культ «кьонаха», «достойного мужа», главным смыслом жизни и деятельности которого является служение народу, обществу, отчизне. Буквально понятие «кьонах» переводится как «сын народа» и является неслучайным и исторически обусловленным. Согласно историческим и фольклорным преданиям, орден «кьонахий» был одним из наиболее влиятельных воинских объединений, который играл важную роль в политической жизни страны нахов. В этот воинский союз входили только воины из древних и благородных фамилий, посвятившие свою жизнь служению народу и отечеству. Поведение кьонаха, образ его жизни, его отношения с людьми жестко регламентировались. Малейшее отклонение от норм кодекса лишало его этого высокого звания. Поэтому уже в то время понятие «кьонах» стало синонимом чести, мужества, благородства. Но и после того, как этот воинский союз прекратил существование, кьонахами чеченцы по-прежнему называли людей, которые соединяли в себе высокие личные моральные качества с беззаветным служением своему народу и отечеству.

Древний кодекс воинов «кьонахалла» трансформировался в этический кодекс, нравственной основой которого стала идея «совершенного человека», «благородного мужа»...

Чеченское общество сегодня ищет выход из нравственного тупика. И обращение к духовному и нравственному наследию наших предков будет способствовать успешному завершению этого поиска, будет способствовать духовному и нравственному возрождению чеченского народа. Частью этого великого наследия является и этический кодекс «кьонах

*Чеченский этический кодекс чести
«Къонахалла»*

1. Главной целью и смыслом жизни чеченца является служение своему народу (Къам), своему Отечеству (Даймохк). Интересы народа и Отечества для него всегда выше интересов своего тейпа, рода, фамилии.

2. Высшим проявлением служения чеченца является защита Отечества от нашествия врага. Смерть в справедливой войне или при защите своей чести и достоинства предпочтительна для чеченца, чем жизнь в бесчестии и позоре.

3. В служении Отечеству чеченец имеет право заниматься любым видом деятельности, кроме тех, которые могут заставить его поступиться принципами кодекса чести или уронить личное достоинство.

4. Созидательный труд не только не унижает, а наоборот, возвышает достоинство чеченца. Труд во благо Отечества в мирное время является таким же долгом, как и защита своей страны во время войны.

5. Если чеченец служит в силу обстоятельств интересам одного человека или группы людей, то в случае, когда они приходят в противоречия с интересами народа, он должен встать на защиту интересов народа. И для того, чтобы не стать клятвопреступником, он не должен присягать никому, кроме Отечества.

6. Чеченец должен быть готов к смерти каждое мгновение, ибо нет ничего вечного в этом мире. Он должен помнить о том, что для него есть понятия, которые дороже жизни: Отечество, личное достоинство и честь. Но къонах не должен стремиться к смерти и без необходимости испытывать судьбу, так как жизнь есть высший дар Всевышнего человеку.

7. Главным качеством чеченца является выдержка. В ней проявляются истинное мужество и умение управлять собой и ситуацией. Бездумная храбрость - это мужество с закрытыми глазами, она прощительна юнцу, не знающему цены ни своей, ни чужой жизни. Выдержка чеченца - это умение знающего, осознанный шаг навстречу смерти, если иное противоречит интересам Отечества, несовместимо с кодексом чести или личным достоинством.

8. Чеченец должен быть скромным в жизни, в быту, в общественных делах. Ум, мужество, деяния чеченца должны оценить, прежде всего, окружающие. Но даже субъективность этой оценки не даёт ему повода восхвалять себя самого.

9. Чеченец всегда отвечает за свои слова и поступки. Он всегда выполняет данное им другим людям слово и никогда, даже ценой собственной жизни, не нарушает данной им клятвы.

10. Главным богатством Чеченца являются его честь и личное достоинство. Все иные блага этого мира можно обрести вновь, однажды утратив, но утраченная честь и поруганное достоинство обретаются вновь лишь через достойную смерть.

11. Къонаху не противопоказано накопление богатства. Накопленные праведным путём богатства къонаха может послужить не только его интересам, но и интересам его народа и Отечества. Жадность и скупость могут сделать бесполезными лучшие качества любого человека, так же, как и расточительность - разорить самого богатого человека. Щедрость же приумножает не только славу къонаха, но и его благосостояние.



214 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

12. Къонах не должен посягать на личное достоинство и честь других людей, так же как и на чужую собственность. При этом он должен быть снисходительным к слабостям и ошибкам других людей, но требовательным к самому себе.

13. Къонах обязан бережно хранить лучшие традиции своей фамилии, помнить своих предков, уважительно относиться к их прошлому и к истории своего народа.

14. Къонах должен постоянно оттачивать свой ум, постигать мудрость и опыт мудрейших, изучать науки, дающие ключ к познанию мира, так как только через знания можно прийти к истинной вере и постижению справедливости.

15. Истинная вера и справедливость являются высшей духовной целью къонаха в религиозных делах, къонах руководствуется постулатом ислама: "Нет принуждения в религии". Он терпимо относится к представителям других религий, не навязывает силой и принуждением им своих взглядов или образа жизни.

16. Къонах должен быть скромным в религиозных делах. Он никогда не подчёркивает своей религиозности, не подменяет истинной веры внешней формой.

17. Справедливость - единственная мера в отношении къонаха к окружающему миру и людям. Он должен быть справедливым по отношению к другим людям так же, как и по отношению к себе.

18. Благодарность также является чертой благородного человека. Сделанное ему добро къонах должен возмещать многократно. Сам же он не ждёт благодарности за содеянное добро.

19. В общении с людьми къонах должен быть предельно вежливым, сдержанным и скромным, независимо от их социального статуса или возраста.

20. Къонах с уважением и почтением относится к женщине. Он никогда, ни при каких обстоятельствах, не позволит оскорбить и унижить её ни себе, ни другим. Честь и достоинство женщины для къонаха священны.

21. Къонах должен уметь не только отстаивать свою правоту словом и делом, но и выслушать противоположную сторону, согласиться с её мнением, если она права. Уступить в ссоре или споре более слабому противнику является не трусостью, а проявлением благородства.

22. Къонах должен быть милосердным к слабым и немощным. Он должен относиться с состраданием не только к людям, но и к животным, которые не имеют разума, и не могут оградить себя от человеческой жестокости.

23. Къонах с состраданием относится ко всему живому, никогда без необходимости не срубит дерева, не причинит вреда ни одному живому существу.

24. Къонах должен мужественно переносить все тяготы жизни, выпавшие на его долю, в том числе и физические страдания.

25. Къонах должен достойно вести себя и в веселье, и в печали. В любой ситуации он должен проявлять выдержку и спокойствие.

26. Жизнь къонаха должна быть образцом высокой нравственности, мудрости и мужества для юного поколения. Передача более молодым своего жизненного и ратного опыта является нравственным долгом къонаха.

27. Къонах должен уважать и почитать своих родителей, заботиться о них, обеспечивать их старость.

28. В своей семье къонах должен быть таким же справедливым, как и в обществе. И в наказании, и в поощрении он должен быть равным и сдержанным. Он не должен опускаться до оскорбления или физического наказания членов семьи. Если женщина совершила такой поступок, за который её можно ударить, то ей нужно дать развод.

29. В дружбе кьонах должен быть верным и преданным. Защищая своего друга, кьонах не должен шадить своей жизни, кьонах познаётся в дружбе и во вражде.

30. Кьонах проявляет по отношению к врагу такое же благородство, как и по отношению к остальным людям.

31. Кьонах не должен применять оружие против безоружного врага. Тяжело раненному врагу он обязан оказать посильную помощь так же, как сделал бы это для любого человека.

32. Кьонах должен по возможности избегать поединка с более слабым противником, так как любой исход такого боя не прибавит ему славы, но может уронить его имя. Если же поединок неизбежен, то он должен дать противнику возможность выбрать оружие и быть снисходительным к нему.

33. Кьонах не должен уклоняться от боя с сильным противником. Но он должен всегда предпочитать мир войне, если такое возможно без ущерба интересам народа, его чести и личному достоинству.

34. Закон гостеприимства для кьонаха священ. Кьонах, не сумевший защитить своего гостя, обречён на позор и презрение. Поэтому жизнь и свобода гостя для него дороже собственной жизни, но он не несёт ответственности за гостя, совершившего преступление.

35. При посещении чужих стран и народов кьонах должен уважать их законы и традиции, так как в этом случае он представляет не только себя, но и свой народ.

36. Кьонах в течение всей жизни должен заниматься совершенствованием своего духа и тела для того, чтобы служить своему народу с максимальной пользой.

37. Кьонах должен регулярно заниматься упражнениями, закаляющими его тело, чтобы в случае необходимости достойно защитить Отечество и свою честь.

38. Кьонах с уважением относится к своему оружию, чтит его, не обращается к нему без необходимости, никогда не применяет его ради наживы или несправедного дела.

39. Смерть кьонаха должна быть такой же достойной, как и его жизнь.

Таким образом, можно сказать, что самосознание чеченца в плане социально-нормативной реальности опирается на четко регламентированные нормы социального поведения, хотя и является сензитивным к современным глобалистским тенденциям.

Список литературы

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева. - М.: Аспект Пресс, 1996.
2. Стефаненко, Т.Г. Этнопсихология / Т. Г.Стефаненко.- М.: Институт психологии РАН, 1999.
3. Сусоколов, А.А. Структурные факторы самоорганизации этноса / А.А. Сусоколов // Расы и народы. Вып. 20. - М.: Наука, 1990. - С.5-39.
4. Филиппов, В.Р. Этнополитические парадоксы и кризис российского федерализма // Дневник АШПИ. - 2005. - № 21.
5. Хотинец, В.Г. Этническое самосознание / В.Г.Хотинец. - СПб., 2000.

ФЕНОМЕН КУЛЬТУРНОЙ ОЛИМПИАДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СОВРЕМЕННОСТИ

БЫКОВА А.Е., ЗОТОВА Ф.Р.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(ПГАФКСиТ)
г. Казань, Россия

Ключевые слова. Организация крупных спортивных соревнований, культурное наследие Олимпийских игр, культурная олимпиада, олимпийская программа.

Аннотация. В данной статье рассматривается организация культурной составляющей Олимпийских игр. На основе изученного материала складываются определенные этапы развития культурной составляющей олимпийских игр современности, что позволяет определить тенденцию развития программ Культурной Олимпиады. Культурную Олимпиаду олимпийских игр современности, мы определяем как феномен, так как программа культурной олимпиады вносит большую роль в значение самих Олимпийских Игр, опыт организации Культурной олимпиады используют при организации крупных спортивных событий.

Актуальность. Спорт и спортивные игры как часть человеческой культуры неразрывно связаны с искусством и различными видами творчества являются оригинальной частью спортивных программ [1].

Рассматривая организационную составляющую Олимпийских игр можно выделить ядро самого события и его оболочку. Ядром являются спортивные соревнования, сама олимпийская программа, а его оболочкой является церемониал, олимпийская символика и атрибутика, олимпийская культурная программа, коммерческие мероприятия.

В культурной программе находят выражение социальная, этическая и нравственная стороны олимпийского движения, содержание которого по мысли Пьера де Кубертена, выражается формулой: спорт – наука искусство. "Спорт средство культуры, – писал Кубертен. – Искусство должно соседствовать со спортом" [5].

В 1906 году по итогам Олимпийского конгресса «Спорт и Искусство», который был посвящен возрождению «высококультурного, совершенного образа жизни» участниками Международного Олимпийского комитета было решено включить в программу Олимпийских игр творческие конкурсы, которые в последующем составляли культурную программу.

Объект исследования. Культурная программа крупных спортивных событий.

Предмет исследования. Феномен культурной олимпиады в организации олимпийских игр современности.

Цель исследования. Определить значение культурной программы при организации и проведении спортивных событий.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть этапы развития культурной программы Олимпиады.
2. Выявить категорию лиц, имеющих отношение к организации и проведению крупных спортивных событий.
3. Оценить значение культурной программы среди специалистов сферы физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение

На основе материала научно-методической литературы мы выделили 3 этапа эволюции культурной программы олимпийских игр современности:

I этап (1912 – 1948 г.) официально назывался «Олимпийские художественные соревнования» и носил состязательный характер. На этом этапе проходили состязания в различных видах искусства, в архитектуре, живописи, скульптуре, музыке и литературе.

На II этапе (1952 – 1988 г.) культурная программа перестала включать в себя состязания. Было решено заменить «Художественные конкурсы» на «Выставки и фестивали».

На III этапе (1992 – по настоящее время) спорт и культура вновь объединяются в одну программу.

При проведении Олимпиады в Барселоне городские власти по согласованию с МОК решили впервые провести Культурную Олимпиаду, которая включала в себя серию мероприятий в период четырехлетней подготовки и во время самих Игр.

В свою очередь, возрождение культурной составляющей спортивного движения и реальное продолжение идеи олимпизма происходит на этапе XX – начала XXI века. Рассмотрим самые яркие культурные программы этого этапа.

Культурная программа игр в Барселоне представляла собой: фестиваль в честь Олимпийского флага «Городская фиеста»; выставки, посвященные городу и его развитию, связанные с Играми; экспозиция, посвященная развитию модернизма в Каталонии на рубеже XIX–XX веков.

Культурная программа Игр в Сиднее запомнилась: «Фестивалем мечты», который был посвящен искусству аборигенов Австралии; проектом «Входя в мир» — панорама современного искусства Австралии и влияния на него местной народной культуры.

На играх в Афинах в культурную программу входило одно из самых масштабных представлений — концерт знаменитого греческого композитора Вангелиса, оперы «Лисистрат».

Культурная Олимпиада Пекина превосходила своей масштабностью, продолжительность программы составляла 5 лет, За это время было осуществлено 208 культурных проектов. С 2003 года Пекин провел пять культурных фестивалей, в рамках которых многовековая культура и история Китая были представлены всему миру; под лозунгом «Встретимся в Пекине 2008» прошли мировые премьеры; самым ярким событием Культурной Олимпиады Пекина стал абсолютно уникальный концерт на Великой Китайской стене, в котором приняли участие 1,5 тыс. музыкантов.

Культурная Олимпиада Лондона представляла собой своеобразный культурный марафон, состоящий из 500 мероприятий, это были различные фестивали.

Одним из событий британской Культурной олимпиады стал проект художника Мартина Крида, создавшего удивительный экспонат под названием «Номер 850»; предметом современного искусства стал живой бегун, пробегающий по знаменитой галерее Tate Modern каждые 30 секунд. Художественный совет Англии создал целую серию мероприятий под названием «Unlimited», цель этих мероприятий продвижение творчества глухих художников и художников-инвалидов.

На сегодняшний день, культурная Олимпиада Рио-де-Жанейро уже включает в себя «Круг Культуры», «Культурный Марафон», «Фестиваль культуры», также серию акций, направленных на поощрение и стимулирование народного творчества со стороны местного населения и различных городских учреждений. Всего планируется осуществить 515 проектов в сфере культуры, образования и искусства.

В рамках Олимпиады-2016 будет выпущен «Культурный паспорт», который будет предоставляться жителям и гостям Рио на безвозмездной основе, и позволит им посещать и участвовать в основных мероприятиях культурной программы города с мая по конец сентября 2016 г.

Рассматривая особенности Культурной Олимпиады нельзя не сказать о программе Зимних Олимпийских игр в Сочи. Уникальность программы заключалась в том, что каждый год Культурной Олимпиады был посвящен определенному виду искусств: 2010-й – кино, 2011-й – театру, 2012-й – музыке, а 2013-й – музеям; самые яркие выступления победителей и финалистов различных всероссийских творческих конкурсов, организованные площадки.

Разработка Культурной Олимпиады начинается ещё на стадии подачи заявок городов кандидатов на проведение Олимпийских игр, в связи с этим Культурная Олимпиада выступает средством масштабной рекламной компанией предстоящих Олимпийских игр [3].

Для оценки значения культурной программы спортивных событий нами был проведен анкетный опрос специалистов сферы физической культуры и спорта, средний возраст которых составил 34,5 года, при этом 91 % из них имеют высшее образование.

К исследованию были привлечены 136 человек, в том числе 28 тренеров, 50 преподавателей высшего учебного заведения, 28 сотрудников Министерства по делам молодежи и спорту РФ, а так же специалисты в области организации спортивных событий в количестве 30 человек. важно отметить, что большинство из них имеют опыт в организации и проведении таких крупных событий как Универсиада 2013, Олимпиада 2014, Чемпионат по водным видам спорта 2015 и т.д.

Для того чтобы определить значение культурной программы при организации спортивных событий респондентам были заданы ряд вопросов. Мы выявили, что большинство респондентов под культурной программой Олимпийских игр и других крупных спортивных событий понимают совокупность всех культурных мероприятий, организованных в процессе подготовки и во время самих Игр, 18 % опрошенных считают, что культурная программа это только церемония открытия и закрытия соревнований, а 13 % утверждают, что культурная программа содержит в себе только мероприятия, организованные на площадках культурного центра спортивных событий (Парк Универсиады, Олимпийский парк Сочи).

Интересно было узнать, каково назначение культурной программы спортивных событий?

Ранжирование ответов показало, что на первое место респонденты поставили ответ «Приобщает население к спортивным событиям посредством культурного просвещения». Второе место занимает ответ «Знакомит с культурным наследием города/страны». Третье место занимает ответ «Способствует развитию межкультурных коммуникаций». Некоторые респонденты считают, что «Культурная программа и спортивные соревнования это независимые друг от друга составляющие спортивного события».

На вопрос «Как Вы относитесь к тому, что в состав делегаций Олимпийских игр включают большое количество артистов для поддержки команд?» 40 % опрошенных считают, что это один из способов эмоциональной разгрузки спортсмена, 54 % утверждают, что в этом вопросе нужно соблюдать меру и 6 % считают, что это отвлекает спортсменов от самого спортивного события.

Любопытно было узнать мнение о содержании культурной программы, мы задали следующий вопрос «Что на Ваш взгляд должно быть в содержании церемонии открытия и закрытия крупных спортивных событий?». Большинство опрошенных (49 %) считают, что культурная программа должна быть насыщена информацией с национальным колоритом, следующие (28 %) видят в содержании культурное наследие страны, остальные (21 %) отме-

чают, что в содержании культурной программы должна быть история видов спорта, и лишь 2 % считают, что в содержании должна отражаться политическая составляющая.

Анализ затрат на проведение церемоний открытия и закрытия спортивных событий показал, что на культурную программу из общего бюджета на организацию соревнований затрачивается большое количество средств. Тем самым возник вопрос «Считаются ли эти затраты оправданными?» Большинство (81 %) считают, что бюджет, выделяемый на организацию культурной программы оправдан, лишь 19 % не согласны.

Для нас очень важным было узнать, наблюдают ли респонденты какие-либо изменения значимости культурной программы спортивных событий. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

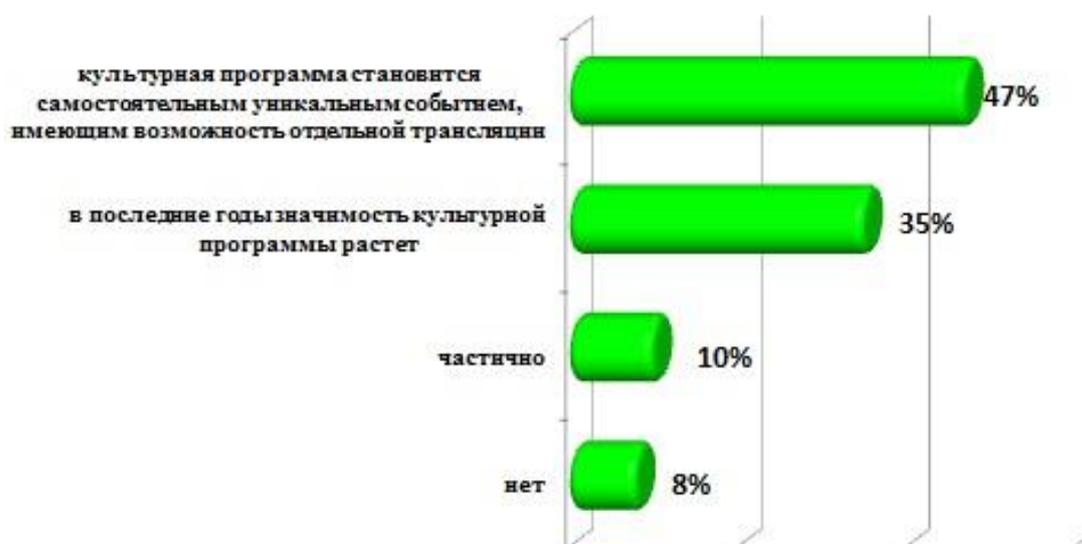


Рисунок 1 – Результаты опроса

На рисунке видно, что большинство респондентов считают, что культурная программа становится самостоятельным, уникальным событием, имеющим возможность отдельной трансляции, как например, во время Чемпионата мира по водным видам спорта, который прошел в Казани, официальное шоу церемонии открытия «Пилигрим» включили в культурную программу Чемпионата и показывали ежедневно в течение восьми дней.

Выводы

Таким образом, анализ научно-методической литературы, изучение официальных сайтов спортивных событий, социологическое исследование значения культурной программы спортивных событий и собственное участие в качестве волонтера на таком крупном спортивном событии как Универсиада 2013 позволяет сделать следующее заключение:

- 1) Проследив за эволюцией культурной программы Олимпийских игр можно сделать вывод о том, что мы вновь приходим к идеям Пьера де Кубертена, где спорт соседствует с искусством.
- 2) Культурная Олимпиада способствует формированию межкультурных связей, общает население к спортивным событиям посредством культурного просвещения.

3) Культурная программа становится самостоятельным, уникальным событием она эволюционирует вместе изменениями современных информационных технологий, знакомит с культурным наследием города/страны, что вызывает чувство гордости и патриотизма.

Так же можно отметить, что в настоящее время опыт культурных программ Олимпиад используют и организаторы таких крупных соревнований как Чемпионат мира, Универсиада

Список литературы

1. Боголюбова, Н.М. Культурный аспект современного спортивного движения / Н.М. Боголюбова, Николаева Ю.В. // Вестник СПГУКиК. – № 3. – 2012. – С. 17.

2. Булатова, М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М.М. Булатова, С.Н. Бубка. – К: Олимп. л-ра, 2012. – 408 с.

3. Дэвис, Джон А. Эффект Олимпийских Игр. Как спортивный маркетинг создает сильные бренды. – 2-е издание, исправленное и дополненное.: пер. с англ. / Джон А. Дэвис. – М.: ООО «Изд-во «Рид Медиа», 2013. – 384 с.

4. Миа Энди Основы Олимпизма: пер. с англ. /Энди Миа. – М.: ООО «Изд-во «Рид Медиа», 2013. – 192 с.

Официальный сайт Зимних Олимпийских игр в Сочи / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.olympic.org/sochi-2014-winter-olympics>.

5. Сучилин, А.А. Олимпийское образование: концепция, программа, опыт / А.А. Сучилин, Н.В. Печерский. – Волгоград, 2004. – С. 176.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ТРАДИЦИЯМ КУБАНСКИХ КАЗАКОВ

КУЗНЕЦОВА З.В., БАЛАНДИН В.А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ)
г. Краснодар, Россия

Аннотация: в статье представлены результаты аналитической и экспериментальной работы, отражающей особенности организации в дошкольных образовательных учреждениях физкультурной деятельности детей старшего дошкольного возраста по этнотрадициям кубанского казачества, как одного из важнейших факторов в формировании интереса к народной физической культуре, обеспечивающих интенсификацию процесса формирования физической культуры у детей 6 лет.

Ключевые слова: народные традиции, физическое воспитание, дошкольный возраст, кубанское казачество, интерес, образовательный процесс, физкультурные занятия, игры и физические упражнения казаков.

Актуальность. В общей системе физического развития человека, физическое воспитание ребенка занимает важную роль. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств [5].

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического

воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [2, 5 и др.]. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [4, 5 и др.].

В данном контексте особый интерес представляет использование методов и упражнений из арсенала кубанского казачества в системе физического воспитания детей подготовительных к школе групп в дошкольных образовательных организациях. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста упражнений кубанских казаков носят эпизодический характер, либо не используются совсем. Прежде всего, это объясняется отсутствием разработанной и апробированной методики проведения физкультурных занятий на основе применения элементов физических упражнений по традициям кубанского казачества с детьми старшего дошкольного возраста.

В настоящее время заметно увеличивается интерес педагогов к обучению детей в дошкольной организации, основанном на этническом наследии народа [1, 3 и др.]. Но в существующих публикациях практически не приводятся упражнения и методика начального обучения основам физической культуры кубанских казаков. Описание техники носит общий характер, авторы не касаются важных нюансов освоения движений прикладного характера на ранних этапах онтогенеза. Литература, содержащая методические рекомендации по освоению двигательных функций, лежащих в основе физической культуре кубанских казаков доступна лишь узкому кругу специалистов в этой области.

Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической подготовленности, физического и психического развития является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса в дошкольных организациях, возникла потребность изучения степени проявления интереса к занятиям физической культурой по традициям физической культуры кубанских казаков у детей 6-7 лет.

Цель исследования – совершенствование процесса физического воспитания по традициям кубанских казаков детей 6–7 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень проявления интереса у детей 6-7 лет к занятиям физической культурой по традициям кубанских казаков
2. Разработать и апробировать методику по формированию интереса к занятиям физической культурой по традициям кубанских казаков у старших дошкольников
3. Определить эффективность использования разработанной методики.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что целенаправленное, специальное обучение старших дошкольников интереса к традициям физической культуры кубанских казаков не только формирует первоначальные навыки, повышает их уровень общей физической подготовленности, а также воспитает положительное отношение и интерес к этноспорту, если:

- определить содержание физкультурных занятий по обучению элементам физических упражнений казаков, доступных для освоения детьми на основе учета их двигательной подготовленности;

- создать условия для интеграции двигательной и познавательной деятельности детей в процессе выполнения основных видов двигательных действий, характерных для кубанских казаков;

- установить необходимое и достаточное количество физкультурных занятий на основе использования элементов физических упражнений казаков в системе физического воспитания детей в дошкольных учреждениях;

- разработать методику физкультурной деятельности детей на основе традиций кубанского казачества.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было организовано в дошкольных образовательных организациях: № 50 станицы Новомышастовской, № 53 станицы Ивановской Краснодарского края; №№ 115, 116, 232 г. Краснодара.

Результаты исследования и их обсуждение

Особенности интереса к физической культуре кубанского казачества выявлялись в ходе педагогического наблюдения за самостоятельной двигательной деятельностью детей, беседы с ними.

Методика изучения проявления интереса к традиционной физкультурно-спортивной деятельности кубанского казачества у детей старшего дошкольного возраста (методика Т.И. Бабаевой, 2011, в модификации автора) позволяет определить глубину, широту, действенность, мотивированность, устойчивость, избирательность их интересов.

Интерес — это осознанное избирательное положительное отношение человека к чему-либо, побуждающее его проявлять активность для познания интересующего объекта. В связи с этим в интересе выделяют эмоциональный и когнитивный (познавательный) компоненты. В дошкольном возрасте большее значение имеет эмоциональный компонент интереса. Результаты тестирования свидетельствуют о том, что у большинства дошкольников низкий уровень интереса к занятиям физической культурой по традициям кубанских казаков (рисунок 1).

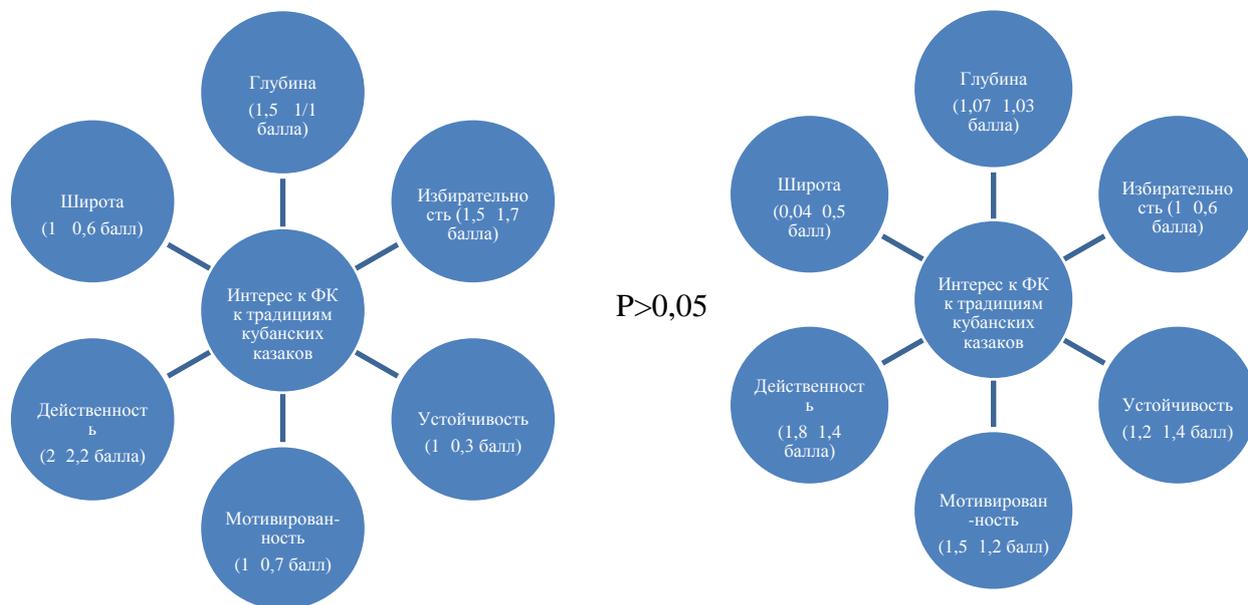


Рисунок 1 - Среднегрупповые показатели уровня проявления интереса к традициям физической культуры кубанских казаков у детей 6 лет в начале эксперимента

Дошкольники в экспериментальной и контрольной группах имели равные возможности, группы были однородны.

Дети в контрольной группе воспитывались по общепринятой методике, в экспериментальной группе – по разработанной методике. Особенности ее заключались в том, что испы-

туемые, кроме физкультурных занятий посещали занятия по традициям физической культуры кубанских казаков. На основе опыта педагогов-практиков, была разработана методика, построенная на личностно-деятельном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

В теоретическом плане методика опирается на концептуальные положения о личности как субъекте совместной деятельности и собственного развития (Б.П. Ананьев, 1968; А.Г. Асмолов, 1990; В.В. Давыдов, 1986), на идее системного подхода в воспитании. Ее методологической основой является исходный принцип отечественной педагогики и психологии, утверждающий игру ведущей деятельностью дошкольника (А.В. Запорожец, 1986; А.Н. Леонтьев, 1959; Д.Б. Эльконин, 1989; Л.С. Выготский, 1984).

Одним из ее основных составляющих звеньев является вопрос воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к этноспорту и физической культуре кубанских казаков.

Помня о необходимости реализации права каждого ребенка на полноценное физическое развитие, аспекты обучения элементам физических упражнений строили с учетом разного уровня исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных и климатических условий нашего региона.

С учетом концепции формирования физической культуры человека, в целях социально-нравственного воспитания, формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельного отношения к освоению ценностей физической культуры, в методике включен блок «Теоретическая подготовка», в котором были определены темы и содержание бесед с детьми, давалась информация на доступном для дошкольников уровне, а именно:

- история возникновения игр;
- национальные игры, шармиции;
- беседы с дошкольниками о традициях кубанских казаков;
- показ фотографий, слайдов, кино- и видеофильмов, чтение книг на тему «Физическая культура кубанских казаков».

Все перечисленные мероприятия сопровождались последующим обсуждением, в процессе которого дошкольники заинтересованно высказывали свое мнение, защищали и отстаивали свою точку зрения, что являлось полезной формой воспитания интереса к народным традициям.

Кроме того, со старшими дошкольниками проводились КВН, досуги и спортивные праздники, посвященные традициям физической культуры кубанских казаков.

Овладение изучаемым материалом происходит в процессе активной деятельности детей и взрослых. Таким образом, достигается результат в формировании механизма мотивационно-потребностного компонента: ценностных ориентаций, мотивов и потребностей ребенка, его готовности использовать свои знания, умения и способности для решения двигательных задач.

Занятия проводятся в игровой форме 2-3 раза в неделю в соответствии с графиком и планом. Каждый педагог из предложенного многообразия заданий может выбрать задания, адекватные потенциальным возможностям детей и погодным условиям.

Очень важно побудить детей к ежедневному, самостоятельному использованию разученных игр и игровых упражнений.

В конце педагогического эксперимента ребенок проявляет интерес к физической культуре и традициям Кубанского народа, рассказывает историю культуры кубанского казачества, называет народные праздники, может исполнить казачью песню, танец, объяснить значение некоторых словарных терминов; имеет некоторые навыки владения нагайкой, шашкой, кинжалом, пикой, луком, владеет простейшими элементами рукопашного боя и конной езды,

224 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

народными подвижными играми, оздоровительными гимнастическими элементами народной медицины, знает и исполняет казачьи заповеди.

Обследование уровня проявления интереса у детей к физической культуре кубанского казачества в конце эксперимента свидетельствует о превосходстве на достоверном уровне показателей сформированности интереса к физической культуре кубанского казачества у детей экспериментальной группы (рисунок 2).

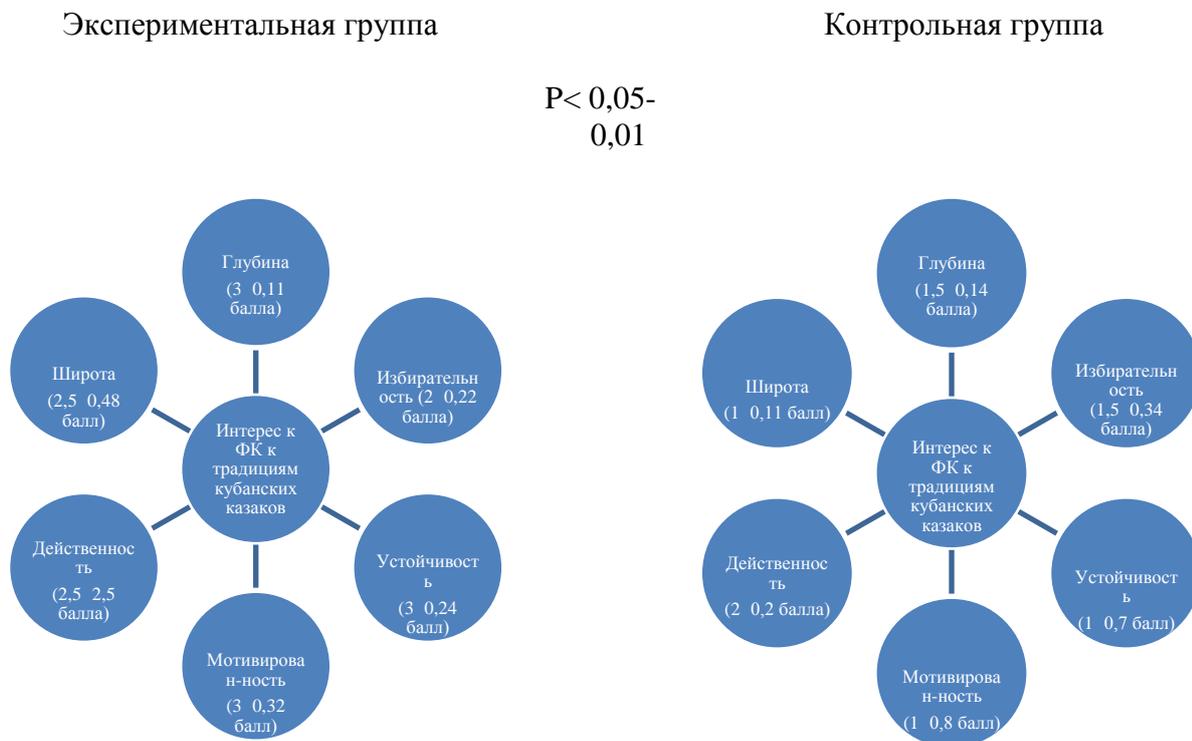


Рисунок 2 - Среднегрупповые показатели уровня сформированности интереса к физической культуре кубанского казачества у детей 6 лет в конце эксперимента

Повышение уровня интереса к физической культуре кубанского казачества у детей экспериментальной группы обусловлено, по нашему мнению, использованием предложенной методики.

Выводы

1. В результате эксперимента установлено, что целенаправленное обучение физическим упражнениям кубанского казачества способствует проявлению интереса к народным традициям у детей старшего дошкольного возраста.

2. Использование экспериментальной методики оказывает положительный эффект на проявление интереса у детей. Так средние темпы прироста в экспериментальной группе составил – 29,8 %, тогда как в контрольной - 13 %.

Список литературы

1. Аслаханов, С-А. М. Педагогические принципы, методы и средства реализации воспитательного потенциала этнологической физической культуры / С-А.М. Аслаханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта № 9 (127). – 2015. – С. 43-44.
2. Баландин, В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 95 с.
3. Карпухин, А.П. Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Карпухин. - Краснодар: 2011. - 23 с.
4. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 24 с.
5. Чернышенко, Ю.К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / Ю.К. Чернышенко, С.М. Ахметов, В.А. Баландин [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 4. – С. 20-25.

ИСТОРИЧЕСКОЕ И КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ ВЕЛИКОГО ШЁЛКОВОГО ПУТИ, ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА

КУЛАХМЕТОВА Г., НИКИТИНСКИЙ Е.С.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Великий Шелковый путь, несомненно, имел важное экономическое и политическое значение в жизни народов Азии и Европы. Он служил своеобразным мостом между Востоком и Западом, благодаря которому происходило взаимодействие и сотрудничество народов, как на торговом, так и на культурном поприще. Он свидетельствует еще и о том, что наиболее благоприятным способом контактов и общения народов является путь торговли, культуры и науки.

Ключевые слова: Великий Шелковый путь, история, маршрут, культура, взаимодействие, Запад, Восток, экономика, наследие, туризм

Введение. Туризм сегодня является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей экономики. Неуклонный рост влияния туризма как на мировую экономику в целом, так и на экономику отдельных стран и регионов является одной из наиболее значительных, постоянных и долгосрочных тенденций, которая сопутствует формированию и развитию мирового хозяйства, превращение его в крупную самостоятельную отрасль национальной экономики, деятельность которой направлена на удовлетворение специфических потребностей населения.

Первым связующим мостом между Западом и Востоком и известный как «величайший маршрут в истории человечества» был древний Шелковый путь, который явился важным инструментом для торговли между древними империями Китая, Индии, Персии и Рима. Начиная с 200 г. до н.э., эта сеть дорог была каналом для контактов между людьми и культурами, вдохновляя диалог и обмен в области искусства, религий, идей и технологий.

Маршруты Шелкового пути часто изменялись, в связи с развитием и падением многих государств, однако можно выделить две основные пути, соединявшие Восток и Запад:

- южная дорога – от севера Китая через Среднюю Азию на Ближний Восток и Северную Индию;

- северная дорога – от севера Китая через Памир и Приаралье к Нижней Волге и к бассейну Черного моря.

Между южной и северной дорогой было несколько соединяющих, промежуточных маршрутов. Со временем сеть коммуникаций становилась все более густой и включала все больше отправных точек. Большинство маршрутов сдвигались то на северную, то на южную дорогу.

В развитии Великого Шелкового пути огромную роль играли геополитические противоборства разных стран и их правителей за контроль над караванными путями. Для его успешного функционирования была необходима политическая стабильность на всем протяжении пути, от восточного Средиземноморья до Китая. Этого можно было добиться разными способами – как например, созданием огромной империи, контролирующей все важнейшие евразийские караванные пути, или «разделом мира» между крупными региональными державами, способными обеспечить безопасность торговли. От взимания налогов с купеческих караванов приносило огромный доход правителям государств Азии, по которым пролегли торговые маршруты. Поэтому главной стратегией всех было, с одной стороны, обезопасить караванные пути, обеспечив купцам уверенность, и, с другой, завоевать контроль над другими участками пути.

Великий Шелковый путь стал каналом, по которому шел постоянный обмен культурными достижениями – новыми товарами, знаниями и идеями. И именно поэтому в наше время актуальным стал процесс восстановления традиций Великого Шелкового пути.

В результате функционирования Великого Шелкового пути впервые в истории проявилась тенденция к сближению культур в процессе интенсивных и регулярных мирохозяйственных связей. Вдоль всего маршрута Великого Шелкового пути происходила постепенная унификация культурных компонентов. Исследователи отмечают, что в торговых городах Азии даже выработались общие черты планировки храмов, хотя они и принадлежали разным конфессиям.

Центральная Азия никогда не была оторвана от основных очагов мировой цивилизации. Данный регион оказывал влияние на социальное, экономическое и культурное развитие не только близлежащих стран (Шумер, Ассирию, Мидию, Иран, Индию), но имел определенные контакты с Закавказьем, Средиземноморьем, Поволжьем, а также кочевыми племенами юга современной России и Казахстана.

В мае 1993 года в Брюсселе Европейской комиссией была организована встреча представителей государств Центральной Азии и Кавказа, а также Европейского союза. Целью встречи было рассмотрение возможности интеграции в мировую экономику новых независимых государств-стран Центральной Азии и Кавказа. Этот вопрос был связан, прежде всего, с развитием транспортной и коммуникационной систем.

Во второй половине XX столетия в развитых странах мира наступил туристский бум, ставший характерной чертой современности туристского движения, приобрело массовый характер и глобальный размах. По значимости в жизни населения, по влиянию на национальную экономику, по роли в сближении людей разных этносов, социальных групп и культур туризм едва ли не первенствует среди общественно-экономических факторов мирового развития. В последние 5-6 лет мировой туризм подвергается кардинальным изменениям. Кончилась эпоха господства массовых пакетных туров, возникают новые виды туризма и новые

рынки, которые в ближайшем будущем существенно изменят географию международных туристских потоков.

Многие виды современного туризма ориентированы на знакомство с другими народами и их культурами. Особое место при этом занимает культурный туризм, как новый вид туристской деятельности, современная форма межкультурных коммуникаций. В основе культурного туризма лежит потребность знакомства с историей и культурой, как своего народа, так и народов других стран.

Согласно исследованиям Всемирной туристской организации, сегодня каждое седьмое рабочее место в мире приходится на туристский сектор. При этом стоимость создания одного рабочего места в туризме значительно ниже, чем в других отраслях экономики. Туризм взаимосвязан (в разных странах) с 52-59 отраслями экономики. Начиная с 2010 г., рост прибыли мирового туризма в среднем составляет 7%, и в настоящее время основная её часть смещается в страны Азии [1].

По данным Всемирной туристской организации UNWTO, за восемь месяцев 2015 года число международных прибытий выросло до 810 млн., что на 4,3 % больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Наибольший рост количества туристов зарегистрирован в Европе – на 5 % больше, чем в 2014 году. В Американском, Азиатско-Тихоокеанском регионах и на Ближнем Востоке рост составил 4 %, а в Африке число международных туристов сократилось на 5 % [2].

Генеральный секретарь ЮНВТО Талеб Рифаи, представляя Белую книгу на 19-ой Генеральной Ассамблее в г. Кенджу (Республика Корея), отметил, что: «В новом долгосрочном прогнозе ЮНВТО «Туризм: Перспектива 2030» - сектор туризма обладает огромным потенциалом роста, и к 2030 г. число международных туристских прибытий достигнет 1.8 миллиардов» [3].

В настоящее время наблюдаются такие пропорции: массовые или групповые туристы составляют 20-30 % от общего числа туристов; остальные 70-80 % - индивидуальные туристы, путешествующие в близлежащие страны. Это соотношение в последние годы меняется в пользу массового туризма, причины чего следующие: уменьшение числа последовательных дней отпуска и, в то же время, увеличение частоты отпусков; низкая цена авиаперевозок; увеличение числа чартеров; повышенная заинтересованность туроператоров в массовом туризме; поиск новых направлений, имеющих большие преимущества; увеличение числа рабочих мест в массовом туризме.

Мы убеждены, что функционирования Великого Шелкового пути проявилась тенденция к сближению культур в процессе интенсивных и регулярных мирохозяйственных связей. И в наши дни историю Великого шелкового пути можно рассматривать как актуальный опыт взаимовыгодной торговли и мирного культурного общения разных стран и народов.

Сегодня Великий Шелковый Путь, связывавший нас в древности, превращается в магистраль еще более активных контактов со всеми регионами мира. Поддерживая идею Генеральной Ассамблеи ООН по возрождению древней магистрали, как важнейшего инструмента для углубленного сотрудничества в области культуры, науки, торговли и туризма и, конечно, развития взаимопонимания между народами наших стран, мы формируем конкретные проекты развития туристской инфраструктуры.

Таким образом, в настоящее время туризм все более обретает глобальный характер. Многие предприятия индустрии гостеприимства, объединяясь в крупные хозяйственные комплексы, преодолевают рамки отдельных государств и влекут за собой ломку национальных барьеров. За короткий временной интервал они превратились в заметное явление международной жизни и, словно нити, опутали мировое пространство. Эти новые экономические образования, соответствующие более высокому уровню концентрации и централизации про-

изводства и капитала, способствуют утверждению и распространению международных стандартов туристического обслуживания [4].

Выводы

Резюмируя сказанное, следует отметить, что *Шелковый путь, является одним из лучших брендов мирового уровня и открывает широкие возможности для туристской деятельности любого государства, а планирование и контролируемое развитие туристских ресурсов по всему маршруту, имеют важное значение для сохранения и восстановления мирового культурного наследия стран на древней исторической трассе.*

Необходимо развивать потенциал привлекательности Шелкового Пути, который включает себя:

- реставрацию культурных объектов и исторических памятников на древнем караванном пути;
- развитие искусств и ремесел с целью сохранения богатого культурного наследия стран Шелкового Пути;
- разработку, реализацию и продвижение совместных стратегий, программ и маркетинга по успешному продвижению проекта;
- формирование и повышение туристского имиджа СНГ по развитию культурно-познавательного туризма на Великом Шёлковом пути. Предпринятые меры помогут местным сообществам в развитии межкультурного диалога, позволят участвовать в процессах, связанных с открываемыми туризмом возможностями и пользовании этими выгодами, а, следовательно, успешной реализации трансконтинентального проекта ООН, ЮНВТО и ЮНЕСКО по устойчивому развитию туризма на древней, исторической трассе Великого Шёлкового пути.

Список литературы

1. Вуколов, В.Н. Проблемы туризма в контексте IV Астанинского экономического форума / В.Н. Вуколов //Республиканский научнопознавательный журнал «Мир путешествий» № 3 (14). - 2011. – С. 50.
2. Никитинский, Е. С. Развитие туристской индустрии Казахстана / Е.С. Никитинский.
3. Научно-методический журнал «Сокпак - Тропинка». - № 5 (34). - 2011. – С. 4.
4. «Генеральная Ассамблея ЮНВО» //Республиканский научнопознавательный журнал «Мир путешествий». - № 5 (16). - 2011. – С. 3.

СМЕРТЬ В ТРАДИЦИОННОЙ И СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

*ЛЕБЕДЕВ М.А., КУЗНЕЦОВА Ж.В.*Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия

Аннотация: в данной статье рассмотрены традиции и представления различных народов и религий, связанные с вопросом смерти и посмертного существования.

Ключевые слова: смерть, умирание, ментальность, время, символизм, теология, мифология, эсхатология, психология.

Проблема смерти, также как и проблема жизни, является одной из ключевых философских проблем человечества. Взгляды на эту проблему каждого отдельного человека во многом зависят не только от личного опыта, но и от особенностей ментальности и религиозных верований народа, представителем которого он является. Учет таких ментальных различий, присущих каждому народу необходим как для работы с умирающими, так и с их близкими.

Понимание особенностей отношения к смерти людей, принадлежащих к разным общностям, поможет нам быть терпимее, сострадательнее, легче находить общий язык с представителями различных религий и культур, в различных, мировоззренческих вопросах. Результаты данной работы могут быть применены в курсе «Психология болезни и инвалидности» у студентов, обучающихся по направлению подготовки "АФК" (адаптивная физическая культура).

Особое внимание при рассмотрении проблемы смерти, умирания и посмертного существования должно уделяться ментальности каждого этноса и суперэтноса. Проблемам этнической ментальности и ее особенностям у различных народов посвящено множество научных трудов [1, 6].

В научный оборот термин «ментальности» был введен французским этнологом и социо-антропологом Л. Леви-Брюлем (1857–1939), изучавшим дологическое мышление и «коллективные представления» (или «ментальности») так наз. «примитивных народов». Характерной чертой ментальностей Л.Леви-Брюль считал необъяснимость с помощью обычной логики и здравого смысла, «мистичность» (подчеркиваемую также «отцом социологии» Э. Дюркгеймом), сопричастность всех ко всеобщим верованиям или заблуждениям [1].

В настоящее время ментальность понимается как глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания, включающий и бессознательное; относительно устойчивая совокупность установок и предрасположенностей индивида или социальной группы воспринимать мир определенным образом. Ментальность формируется в зависимости от традиций культуры, социальных структур и всей среды жизнедеятельности человека, и сама в свою очередь их формирует, выступая как порождающее начало, как трудноопределимый исток культурно-исторической динамики [1].

Когда речь идет о ментальности народа или нации, на первый план выходят мировоззренческие вопросы. Мировоззрение включает множество компонентов, в том числе отношение к смерти и умиранию, а также представления о посмертном существовании или его отсутствии. При этом необходимо различать ментальные представления в традиционной и современной культуре. Оба этих вида культуры имеют свои проявления и особенности.

На основе анализа нескольких источников [2, 3] нами была выведена сравнительная таблица.

Таблица 1 - Смерть в традиционной и современной культуре

	Традиционное общество	Современное общество (западное)
Значение смерти	Смерть признается значимым событием и переходом от одного состояния бытия к другому. При этом отношение к смерти может быть как отрицательным (христианство), так и положительным (обряды жителей Бали)	Смерть обычно рассматривается как трагедия, отсутствует уверенность в наличии перехода
Тема смерти	Развита	Табуирована
Представления о посмертном существовании	Развиты хорошо, включают представления о психопомпах, божествах и духах, культ предков, правила правильного погребения, упокоения, задабривания, поклонения, представления о мирах посмертного существования	Посмертное существование не рассматривается, отрицается, представляется в упрощенном виде; культ предков слабо выражен
Взаимодействие между живыми и мертвыми	Развит культ предков, взаимодействие считается двусторонним	Культ предков слабо выражен, взаимодействие одностороннее («второй стороны» нет)
Искусство умирания	Представлено рядом духовных практик	Как и искусство сновидения, неизвестно; «аналог» обеспечивается хосписами (акцент не на «правильность с точки зрения Традиции» и процесса перевоплощения, а на комфорт пациента)

Представления о смерти и посмертном существовании, а также погребальные и поминальные обычаи в различных традиционных системах верований могут быть условно разделены на несколько групп. Основой концепции посмертного существования в них являются представления о времени (в контексте существования души отдельно взятого человека или другого живого существа) – линейное (авраамические Традиции, где смерть является окончательной, последующее состояние не ведет к перевоплощениям), цикличное (анимизм, индуизм, буддизм, джайнизм, где душа может многократно перевоплощаться в различных формах). Можно также отдельно выделить анимистические верования, в которых связь живых и мертвых особенно сильная. Сравнительный анализ различных верований приведен в таблице 2.

Таблица 2 - Сравнительный анализ различных верований

	Авраамические	Сансарические (на примере буддизма)	Анимистические
Время	Линейное	Цикличное	Цикличное либо цикличное с элементами линейного времени
Способ погребения	Различные; рекомендовано захоронение на кладбище	Различные; рекомендована кремация	Различные
Связь живых с мертвыми	Присутствует	Слабая, в основном со стороны живых	Очень сильная
Обращения к мертвым	В особых случаях, обращения к святым	Не практикуется в прямой форме (если не брать в расчет религию Бон, т.к. в ней сильно влияние шаманизма); обращения символичны	Осуществляются
"Функции" мертвых	Святые-покровители, в т.н. "народном христианстве" заменяют языческих Богов	Святые - символ для медитативного сосредоточения	Обладают большой силой, по сути как местные духи или даже божества

Смерть в традиционных верованиях Востока

Традиционные восточные верования, такие как индуизм и буддизм, рассматривают бытие человека как круговорот рождений и смертей (*сансара*).

Сансара – совокупность миров, в каждом из которых происходят страдания. При этом на базе данной идеи в Индии была создана система *варн* (каст), где, прежде чем переродиться в благородной *варне*, следовало прожить *инкарнацию* (жизнь) в касте простых работников.

При этом представление о «вращении в колесе сансары» в буддизме и индуизме различаются – если в индуизме существует понятие *атмана* (что можно примерно перевести как «изначальный Дух»), то в буддизме душу заменяет совокупность *скандх* (тонкие образования, элементы, проекции, омрачения сознания и «семена пробуждения» - *татхагата-гарбха*), а *атман* отрицается. Поэтому в данном варианте теории реинкарнации реинкарнируется не «душа» и не личность, а некая совокупность опыта.

Тибетские учения говорят, что существование любого существа составляют периоды, называемые *бардо*. Одним из них является бардо посмертного существования.

По мнению тибетцев, в этом состоянии сознание сталкивается с яркими зрелищами – милостивыми и грозными *йидамами* (божествами), которые являются проекциями ума. Ритуальная практика *бардо* включает в себя *пхову* (особый ритуал, приводящий в том числе к физиологическим изменениям в организме; некоторые тибетские монахи при жизни "репетируют пхову"), а также чтение Бардо Тодол над телом умершего.

Не рекомендуется трогать тело или перемещать его в течение трех дней; если же в этом есть необходимость, сначала нужно прикоснуться к голове, и лишь потом - к остальным частям (тибетцы верят, что в теле человека находятся чакры - энергетические центры; эта концепция пришла из Индии. Прикосновение к областям физического тела, соотносящимся

с низшими чакрами может привести к утягиванию сознания умершего в нижние миры). Кроме того, не рекомендуются сильные эмоции, т.к. в бардо посмертного существования сознание умершего может зацепиться за них и из-за привязанности к родным "застрять" на промежуточном уровне существования, что является нарушением процесса инкарнации [4]. К данной системе обращалось множество психологов, включая Карла Юнга (написавшего комментарий к тибетской книге Бардо Тодол) и Станислава Грофа.

Данные взгляды определяют отношение к смерти и умиранию в культуре Тибета, где к самому факту смерти относятся спокойно. Мертвое тело, после проведения положенных ритуалов, – пустая оболочка, как старая одежда, от которой можно избавиться без сожаления. Тела взрослых покойников не захораниваются, а выбрасываются («небесные похороны»). После того, как крупные стервятники расправятся с плотью, кости собирают, разбивают молотком в труху, смешивают с *цанпой* (жареной ячменной мукой – основным блюдом тибетской кухни) и отдают птицам поменьше. Это является основой отношения к смерти у тибетцев.

Есть и другой способ применения человеческих костей – создание из них ритуальных инструментов, которые помогают в отсечении привязанностей. Захоронение на дереве – лишь для чистых душ, не успевших заработать карму в этой жизни. Кроме детей к таким душам относятся и монахи, их останки тоже иногда подвешивают в мешках в лесу Жуолон [5].

Таким образом, тибетские верования включают большую теоретическую базу по вопросу смерти и посмертного существования, с одной стороны, а с другой стороны, содержат различные практики и ритуалы, направленные на максимальное снижение страха смерти при прохождении данного этапа существования. Эти практики и ритуалы также снижают и тяжесть психологической травмы для родственников умирающего.

Смерть в авраамических религиях (иудаизм, христианство, ислам)

Авраамические религии основаны на концепции линейного времени. Христианство и ислам берут свое начало в иудаизме.

В иудаизме отсутствуют столь же сложные представления о посмертном существовании, как в христианстве и исламе. Разделение на праведных и грешных отсутствует, т.к. во всех есть элемент греха - самый почитаемый лидер евреев, Моше (Моисей) был наказан за свои грехи. Иудаизм ориентирует внимание человека не на загробную жизнь, а на жизнь в настоящем и на ту жизнь, что начнется с приходом Мошиаха.

Именно иудаизм заложил основы теологии и эсхатологии (учение о конце времен), на которых позже была построена теология и эсхатология христианства и ислама.

В христианстве смерть рассматривается как враг ("Εσχάτος εχθρός κатарύεται θάνατος" – как последний враг будет повержена смерть (1 Кор. 15:26)), как хула на Бога, признак грешности человека и мира. Душа умершего отправляется в загробный мир, где, пройдя мытарства, попадает в зависимости от своих деяний в рай, ад либо в чистилище (в католицизме).

Гроб для христианства является не изначальным изобретением и начал активно использоваться только в позднем Средневековье. Символизм гроба связан с лодкой, плывущей по реке загробного мира, которая является архетипическим символом. Захоронение тела тоже несло в себе особый смысл. Догмат о воскресении говорил, что в день Страшного Суда Саваоф воскресит тела умерших (позже эта идея была преобразена в идею особой кости - части скелета человека, не подверженной разложению и находящейся в районе ключицы); в настоящее время эта идея понимается не буквально, а символически. Этими взглядами обусловлены особенности захоронения в христианстве, направленные на сохранение тела.

В Средние Века в центре города живых находился город мертвых (*некрополис*). Там разрешались не только траурные церемонии, но и веселые гуляния.

Сохранились католические церкви, и *костницы-оссуарии*, где части человеческих скелетов использованы в качестве декора - церковь Святого Варфоломея, "Костница Мельника" (Чехия), Ория (Италия). Данные захоронения были призваны напоминать живым о бренности всего сущего и о необходимости заботиться, прежде всего, о спасении своей нетленной души.

В изначальном русском православии процесс умирания и похорон наделяется особой сакральностью. С этим связан обычай хоронить мертвых с закрытым лицом [7].

В православии не признается чистилище (место, куда попадают души, которым не уготован ад, но нуждающиеся в очищении от грехов), однако считается, что молитвы за умерших могут помочь им попасть в рай. Сила молитвы не является определяющим фактором в судьбе человека, но может облегчить его судьбу. В качестве примера уважительного отношения к умершим в православии мы можем привести почитание мощей святых, находящихся в Киево-Печерской лавре.

Ежегодно в Петров пост (в этом году он длится с 15 июня по 11 июля) в подземных помещениях Киево-Печерской лавры проводят генеральную уборку. Белят стены и своды пещер, очищают от воска полы, масляной краской красят подиумы, на которых установлены священные гробницы, но самое главное, монахи переодевают мощи святых, которых в Лавре — 123. В течение всего дня дьякон читает молитвы над мощами. После вечернего богослужения братия вновь собирается и облачает святых угодников. Преподобные — в зеленом, священномученики — в красном. Вынос переоблаченных святых мощей из домика в пещеры — торжественная и трогательная процедура. Впереди дьякон со свечой, а за ним монахи с раззолоченными свертками в руках. Несут они мощи действительно трепетно и радостно — точно так мирские выносят из роддома новорожденных младенцев. Красиво и торжественно возвращают мощи на свои места [7].

Христианство смогло развить и значительно расширить идеи о смерти и посмертном существовании, взятые из иудаизма. В нем уделяется большое внимание поминовению умерших, а также мощам святых, которые сохраняются веками и являются важной составляющей христианской ритуалистики, направленной на принятие смерти как самим умирающим, так и его близкими.

В исламе считается, что смерть приходит по воле Аллаха, но души умерших встречает Его посланник - Азраил (Азраэль). Считается, что праведные умирают легко и спокойно, а грешники - в страшных муках.

В исламской теологии аналогом католического чистилища считается *Араф* (пространство между адом и раем).

Добрые деяния обитателей арафа оказались равными греховным, и поэтому они останутся в нём, ожидая милости Аллаха. Они будут приветствовать обитателей рая, мечтая разделить их участь, и будут видеть ужасы адских мучений, моля Аллаха о пощаде. В конце концов, Аллах пощадит их и введет их в рай.

Существует также понятие "*азаф-ал-кабр*". Это особое наказание, которое является преддверием рая или ада. Как только тело попадает в могилу, умершего допрашивают ангелы Мункар и Накир, которые определяют необходимость "*азаф-ал-кабр*".

После смерти душа попадает в место ожидания «*барзах*» (преграда), где и пребывает до Судного дня, причем души мусульман попадают на небеса, а души неверных в колодезь Баррахут в Хадрамауте. В этом состоянии тела умерших все еще обладают способностью чувствовать, хотя и находятся в могилах. И, наконец, в день, когда вся Вселенная разрушится

(*киямет*) все умершие предстанут перед Аллахом для суда. Суд Аллаха – высший и справедливый, во время которого он накажет грешников и даст вечное блаженство праведникам.

В исламе существуют свои заупокойные молитвы, которые могут читаться в молельной комнате, мечети или в доме умершего. Считается, что сам пророк Мухаммед читал заупокойную молитву за Сухейля ибн Байда. Джаназа-намаз имеет такие же условия, как и другие молитвы. Это прикрытие срамных мест (*аурат*), направление в сторону киблы, чистота одежды, тела и места совершения молитвы от нечистот (*наджаса*).

Мы видим, что ислам тоже переосмыслил идеи посмертного существования, взятые из иудаизма и христианства, при этом предложив свои идеи, осмысления и принятия смерти.

Natitas Боливии

Также стоит уделить внимание анимистическим верованиям (язычество, шаманизм), которым чаще свойственно представление о цикличности времени [6]. В данной работе эти верования применительно к вопросу смерти, посмертного существования и почитания умерших мы рассмотрим на примере жителей Боливии. Верования жителей Боливии синкретичны – они включают в себя элементы христианства и язычества. Мы остановимся на некоторых аспектах языческой составляющей данных верований.

Коренное население Боливии каждый год 1 ноября отмечает День Черепов, или день мертвых.

Данный культ восходит к языческим и шаманским верованиям. В домах жителей Боливии находятся человеческие черепа, которые, как считается, несут в себе особый дух – Натиту. Боливийцы верят, что такой череп может помочь им в различных начинаниях – например, такие черепа иногда приносят в больницы, показывают пациентам, и те довольно часто идут на поправку. Также их могут использовать в следственном процессе – когда череп стоит на виду, количество признаний от преступников увеличивается.

"Натита – это не просто череп, а сочетание черепа и духа, который использует череп как *locus* и предоставляет различные виды сверхъестественной помощи для своих благодетелей. Натита – это близкий друг или член семьи. Многие черепа передаются из поколения в поколение. Часто можно найти людей, которые сообщают, что их натита была с их семьей в течение многих десятилетий.

В городе с ярко выраженным социальным неравенством натитас своего рода объединяющий фактор, так как вера в его силы распространяется на все слои общества: и на необразованных бедных, и на представителей элиты. Анна Гусман, медсестра, вспоминает, что несколько лет назад ее старший коллега имел натиту, будучи уверенным в ее лечебных свойствах. «В критических ситуациях, когда лечение было неэффективно, натиту привозили в больницу, и мы просили ее оказать больному помощь. Часто люди, на которых уже ставили крест, шли на поправку». В конце концов, директор больницы приказал убрать череп из здания. Но многие врачи до сих пор в тайне приносят черепа себе в помощь, так как убедились в их способностях" [9].

Подводя итоги, можно сказать, что понимание проблемы смерти является одним из ключевых философских вопросов для каждого человека и зависит не только от религии, но и от культуры каждого народа.

Мы видим, что в мире существуют самые различные верования, связанные со смертью, а также обряды, которые сильно отличаются друг от друга. Тем не менее, все они направлены на преодоление страха смерти и умирания и снижение посттравматического стрессового синдрома у родных и близких умершего.

Уважение к особенностям представителей разных народов и религий поможет нам жить в мире, повышать свой уровень культуры и оказывать адекватную психологическую помощь людям, столкнувшимся с проблемой умирания и смерти.

Список литературы

1. Пушкарев, Л.Н. Что такое менталитет? / Л.Н. Пушкарев // Отечественная история. – 1995. - № 3.
2. Шаверен, Дж. Умиравший пациент в психотерапии/ Шаверен Дж.// Когито-Центр, Москва, 2005 г. - 317 с.
3. Согьял, Р. Тибетская книга жизни и смерти/ Согьял Р, Гаффни П, Харви Э.// Самадхи, Москва, 2015 г. - 703 с.
4. Гроф, С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания/ <http://www.litmir.co/bd/?b=103758>; Юнг, К.Г. Психологический комментарий к «Тибетской Книге Мертвых»/ <http://www.litmir.co/br/?b=152569&p=105>
5. Кубатьян Г. «Тибетский лес мертвых»/ <http://www.geo.ru/puteshestviya/tibetskii-les-mertvykh>
6. Кузнецова Ж.В. Особенности ментальности южных алтайцев/ Кузнецова Ж.В.// Регионология. - 2012. - №3. - С. 169-177.
7. Шмеман, А. Литургия смерти и современная культура/ Шмеман А.// Гранат, Москва, 2013. - 175 с.
8. Ирина Несенюк. Святых передевают с радостью и страхом. Газета "Новая"/ <http://novaya.com.ua/?/articles/2009/07/03/095903-11>
9. Paul Koudounaris, «Связь живых и мертвых: поклонение черепу в Боливии»/ https://vk.com/wall-41827257_1199

ТРАДИЦИОННОЕ СЕМЕЙНОЕ, ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ У КАЗАХСКОГО НАРОДА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЛЕСБЕКОВА Р.Б., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., МАНАСОВА Т.
 Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Говоря о развитии физической культуры казахского народа, необходимо отметить, что она на протяжении всей истории народа была тесно взаимосвязана с трудом, и обучение происходило через семейные обряды. Физическая культура, возникнув на заре человеческой истории, носила, прежде всего, прикладной характер. Во время трудовой деятельности, когда удовлетворение самых насущных жизненных потребностей находилось в прямой зависимости от двигательных способностей человека, физическая культура должна была помочь человеку развивать и совершенствовать трудовые умения и навыки.

Ключевые слова: этнопедагогика, семья, труд, физическое воспитание, народные традиции.

Актуальность исследования. В последние годы значительно активизирован процесс изучения проблем национально-этнических педагогических культур, в частности физического воспитания и образования народов, населяющих пространство бывшего СССР, как необходимый фактор развития современной этнопедагогической системы [1, 2 и др.].

Цель исследования – выявление содержания национальной физической культуры казахского народа.

Задача исследования: выявить взаимосвязь семейного, трудового и физического воспитания в процессе национальной школы.

Методы исследования: теоретический анализ и систематизация философской, социологической, этнографической, культурологической, психолого-педагогической и спортивной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

В последние годы в нашей стране социально-экономические условия жизни претерпели значительные изменения. В этой ситуации семья продолжает оставаться одним из немногих относительно стабильных социальных институтов общества. В связи с этим, педагогическая наука особенно серьёзное внимание уделяет историческому опыту семейного воспитания у различных народов, в том числе у казахов.

Известно, что народная педагогика создавалась в семье. Она охватывала многие вопросы воспитания молодого поколения, осмысливала задачи подготовки человека, способного быть достойным членом общества, этноса. На основе использования народных традиций семейное воспитание успешно решает общественно и личностно значимые проблемы социализации детей. Социализация в данном контексте раскрывает:

- личные субъектно-объектные взаимоотношения между поколениями, старшими и младшими, родителями и детьми;
- знания, умения, навыки, личностные ценности и социальные установки, которые необходимо формировать в процессе воспитания;
- способы и пути их формирования;
- систему социальных институтов (семья, общество взрослых и сверстников, природа), где и происходило усвоение детьми духовных ценностей, социального опыта предшествующих поколений.

В своём исследовании мы не стремимся к глубокому освещению роли семьи, семейного воспитания у казахского народа. Наша цель - раскрыть педагогический потенциал физического воспитания в условиях семьи, рода, племени.

Как мы уже указывали выше, семья является важнейшим фактором социализации человека. Именно в семье ребёнок учится эмоциональному общению, движениям и играм, приобретает навыки элементарного самообслуживающего труда. Изучение исторического опыта семейного воспитания казахов показывает, что во многих обрядах родители с малых лет прививали детям культуру силы, выносливости, крепости тела и трудолюбия. Образы отца и матери всегда были и остаются примером-идеалом детям. В надежде на действенность отцовского положительного идеала, в пожеланиях новорожденному мальчику говорили: "Будь, как отец, крепок, силён, трудолюбив, гож пахать, топор в руках держать и лошадью управлять". Девочку же напутствовали следующими словами: "Будь, как мать, приветливой, скромной, ретивой на работу, мастерицей прясть, ткать и узоры вышивать". Мать и отец являлись образцами физического и нравственного совершенства.

Издавна у казахского народа типично было избегать семейных конфликтов, проявляя терпимость друг к другу. При детях запрещалось ругаться, ибо в народном сознании бытовало мнение об опасности сглазить невинное святое существо ребёнка. Именно благодаря взаимной терпимости и культуре разрешения семейных недомолвок, ссор, супружеских разногласий среди казахов браки не распадались. В своём духовном завещании родному народу И.Алтынсарин [3] призывал: "Берегите семью, в семье опора народа и государства. Семей-

ные заветы всегда были крепки среди казахов. Охраняйте же *это* сокровище. В семейном счастье - защита от жизненных испытаний". Разводы вообще не одобрялись казахским традиционным этикетом и считались безнравственными.

Такая же характеристика семейных отношений отмечается в трудах многих исследователей. К примеру, Ж.Баласагын писал: "...казаху присуща любовь к своей семье. Он чтит и уважает свою семью... [4].

В семье происходило органичное включение детей в традиции народа. В процессе совместной хозяйственно-бытовой деятельности, общения обычаи народа становились обычаями детей, основой их знаний, верований и ценностной ориентацией.

Приучая в столь раннем возрасте к труду, взрослые не забывали и о том, чтобы у детей оставалось время для игр, так как в игре они развивались. Игра, являясь основным фактором подготовки ребёнка к физическому труду и укрепления здоровья, стимулировала развитие у него необходимых практических, жизненно необходимых умений и навыков. Через игру дети осваивали достижения материальной и духовной культуры человеческого общества.

Вполне естественно, что мальчики воспроизводили в игре то, что делали дома мужчины: "строили" дом, охотились, ловили рыбу, пасли скот и т.д. И мальчики, и девочки "разыгрывали" роли родителей, детей, сопровождая свои действия диалогом, монологом, при этом меняя характер декораций в зависимости от игровой ситуации. Основное место в игровой деятельности занимали такие сюжеты, как "приезд гостей", "лечение больных", "свадьба", "ухаживания за малюткой", "обучение детей", "приготовление пищи" – основным содержанием игр было воспроизведение внутрисемейных и внутри-родовых отношений.

За многовековую историю казахский народ вынужден был "обучать" детей тем нормам, которые обуславливали их выживание, усиливали жизнеспособность, требовали хорошей закалки, физической и профессиональной подготовки. Говоря о развитии физической культуры казахского народа, необходимо отметить, что она на протяжении всей истории народа была тесно взаимосвязана с трудом, и обучение происходило через семейные обряды, основными факторами которых являлись: чистота дома, жилища - "В чистом доме уютно и свежо", гигиена тела - "Будь чист как чистая вода, будь белокожим, как молоко", народное исцеление и т.д. Эта же педагогическая мысль о здоровом теле, о здоровье как о благе человека выражена во многих афоризмах казахского народа: "Здоровье - это счастье, благо, богатство").

Хорошо известно, что физический труд с раннего детства способствует развитию силы, выносливости, быстроты и координации движений, закаляет организм ребёнка. В то же время, регулярные, активные занятия физической культурой готовят человека к физическому труду, повышают его трудоспособность.

Физическая культура, возникнув на заре человеческой истории, носила, прежде всего, прикладной характер. Во время трудовой деятельности, когда удовлетворение самых насущных жизненных потребностей находилось в прямой зависимости от двигательных способностей человека, физическая культура должна была помочь человеку развивать и совершенствовать трудовые умения и навыки.

Выводы

Таким образом, труд и физическая культура взаимообусловлены, дополняют друг друга. В суровых жизненных условиях казахский народ осознавал огромное значение развития в человеке физических, психических и нравственных качеств и поэтому уделял большое внимание их воспитанию. Традиционное семейное, трудовое и физическое воспитание у ка-

захского народа было подчинено достижению высокого уровня физической и психической подготовленности для преодоления жизненных трудностей, формированию эмпирических знаний, практических умений и навыков, необходимых человеку для адаптации в реальной среде и в обществе.

Список литературы

1. Таникеев, М.Т. Мир народного спорта. / М.Т. Таникеев. - Алматы: Санат, 1998. - 287 с.
2. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. ... докт. Пед. наук: 13.00.04: 13.00.01. / Х.Ф. Анаркулов. - Москва, 1993. - 42 с.
3. Алтынсарин, И. Таза булак. / И. Алтынсарин. -Алма-ата:Жазушы, 1967. - 162 с.
4. Баласагунский, Юсуф. Благодатное знание. / Юсуф Баласагунский. - М.: Наука, 1983. - С. 179-180.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЛУКИБАНОВА Л.И., СОЛЕНОВА Р.И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ)
г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ состояния проблемы формирования познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Содержание представленного материала доказывает важность использования дидактических игр в педагогической работе со старшими дошкольниками. Основная цель исследования заключается в активизации познавательных процессов у детей пяти лет. Эмпирической ценностью являются результаты изменения уровня сформированности познавательных процессов у старших дошкольников при систематическом использовании в воспитательно-образовательном процессе различных видов дидактических игр. Исследовательский материал свидетельствует о заметном преимуществе экспериментальной методики формирования познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста в отличие от традиционных подходов.

Ключевые слова: познавательные процессы, интеллектуальное развитие, дидактическая игра, физические качества, дети старшего дошкольного возраста, личностно-ориентированный подход в воспитании, сопряженная активизация.

Введение. Актуальной проблемой в дошкольной педагогике является активизация познавательных процессов, так как взаимодействие человека с окружающим миром обусловлено его активностью и деятельностью. Степень развития познавательных процессов является важной предпосылкой для формирования интеллектуальных способностей личности ребенка, его самостоятельности и инициативности.

Одной из важных и трудных задач в педагогике является активизация познавательных процессов, она отражает биологические, психофизиологические и социальные условия развития человека [1].

Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.И. Гальперин, В.В. Давыдов и многие другие ученые посвятили свои исследования активизации познавательных процессов, а также рассматривали способы и методы развития их в учебной деятельности. Современные образовательные программы предусматривают у дошкольников формирование достоверных элементарных систем представлений о различных свойствах и отношениях предметов и явлений, а не отдельных фрагментарных «облегченных» знаний об окружающем мире. Н.Н. Поддьяков, как один из специалистов в области интеллектуального развития детей, выявил, что в настоящее время нужно давать детям ключ к познанию, а не стремиться к исчерпывающей сумме знаний, что имело место в традиционной системе интеллектуального развития детей.

В процессе образования произошла переориентация на личностные ценности ребенка, в связи с этим деятельность педагога направлена на развитие уникальности и индивидуальности каждого дошкольника, что и предполагает активизацию познавательных процессов и раскрытие его творческих потенциалов [5].

Однако научных работ в области совершенствования сопряженной активизации познавательных процессов и физических качеств имеет ограниченное количество, что определяет актуальность настоящего исследования [3, 4].

Цель исследования: оптимизация процесса активизации познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Выявить уровень сформированности познавательных процессов детей 5 лет.
2. Разработать методику организации дидактических игр для активизации познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста.
3. Определить эффективность экспериментальной методики.

Методы исследования: для определения уровня активизации познавательных процессов использовались методики Л.А. Венгера [2].

Исследование было организовано на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №104» с сентября 2014г. по май 2015г. В эксперименте участвовало 40 детей (20 мальчиков и 20 девочек) в возрасте пяти лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Обследование уровня сформированности познавательных процессов позволило определить, что у детей старшего дошкольного возраста память, воображение находится на низком уровне; восприятие, внимание - на среднем уровне; соответственно мышление - на высоком уровне. На основании вышеизложенного было разработано перспективное планирование, которое реализовывалось в течение учебного года. Особенности использования игровых ситуаций заключались в следующем: в течение недели каждый из пяти психических процессов (память, воображение, восприятие, внимание, мышление) формировался в дидактических играх. В работе по активизации познавательных процессов использовалась классификация дидактических игр с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: настольно-печатные, конструктивные, словесные, игры с предметами, логические игры, подвижные игры. В зависимости от уровня сформированности психического процесса у ребенка зависело количество использования дидактических игр в течение дня: игры на развитие памяти и воображения проводились 3 раза в день («Кто за кем» «Посмотри, запомни, сделай также» и т.д.). Игры, направленные на развитие восприятие и внимание - 2 раза в день («Достраивание фигур», «Перепутались ковры» и т.д.). 1 раз в день использовались игры на развитие мышления («Найди закономерность», «Раздели на группы»).

Таким образом, дидактические игры планировались ежедневно в утренние, дневные и вечерние часы. В течение дня дети могли создавать игровые ситуации не реже 11 раз. Игры подбирались с учетом их классификации на каждый из познавательных процессов. Так, например, в течение месяца воображение формировалось в результате игровой ситуации, используя настольно-печатную, конструктивную, словесную, логическую и подвижную игры и т.д. (таблица 1).

Таблица 1 - Примерное распределение различных видов дидактических игр, способствующих активизации познавательных процессов у детей 5 лет

Время режимных процессов	Недели			
	I	II	III	IV
	Виды дидактических игр			
Утро	1. Словесная «Отгадай, что это?» Цель: развитие памяти 2. Подвижная «Дикие животные» Цель: развитие воображения 3. Настольно-печатная «Лото» Цель: развитие внимание.	1. Подвижная «Кто за кем» Цель: развитие памяти 2. Настольно-печатная «Мозаика» Цель: развитие воображения 3. Конструктивная «Запретная фигура» Цель: развитие внимание.	1. Настольно-печатная «Время года» Цель: развитие памяти 2. Конструктивная «Сказочный городок» Цель: развитие воображения 3. Логическая «Перепутанная радуга» Цель: развитие внимание.	1. Конструктивная «Отличия» Цель: развитие памяти 2. Логическая «Кто спрятался» Цель: развитие воображения 3. Словесная «Верно-неверно» Цель: развитие внимание.
День	1. Логическая «Кто спрятался в рисунке» Цель: развитие памяти 2. Конструктивная «Строители» Цель: развитие воображения. 3. Подвижная «Запрещенное движение» Цель: развитие внимания 4. Настольно-печатная «Шахматы» Цель: развитие мышления.	1. Конструктивная «Отражение в зеркале» Цель: развитие памяти 2. Подвижная игра «Продолжи движение» Цель: развитие воображения. 3. Настольно-печатная «лото» Цель: развитие внимания 4. Словесная «Что будет, если...» Цель: развитие мышления.	1. Подвижная «Что изменилось?» Цель: развитие памяти 2. Настольно-печатная «Что нарисовано?» Цель: развитие воображения. 3. Словесная «Назови мне» Цель: развитие внимания 4. Логическая «Найди закономерность» Цель: развитие мышления.	1. Настольно-печатная «Змея» Цель: развитие памяти 2. Словесная «Продолжи» Цель: развитие воображения. 3. Логическая «Спрятанное слово» Цель: развитие внимания 4. Конструктивная «Раздели на группы» Цель: развитие мышления.
Вечер	1. Настольно-печатная «Волшебная ромашка» Цель: развитие памяти 2. Словесная «Зрительный образ» Цель: развитие воображения 3. Подвижная «Мышеловка» Цель: развитие восприятия.	1. Словесная «Заколдованное слово» Цель: развитие памяти 2. Подвижная «Море волнуется раз...» Цель: развитие воображения 3. Логическая «Раздели на цвет, форму» Цель: развитие восприятия.	1. Подвижная «Повтори движение друга» Цель: развитие памяти 2. Логическая «Дорога к дому» Цель: развитие воображения 3. Конструктивная «Звуковой город» Цель: развитие восприятия.	1. Логическая «Лабиринт» Цель: развитие памяти 2. Конструктивная «Достопримечательности» Цель: развитие воображения 3. Словесная «Повтори услышанное» Цель: развитие восприятия.

В дальнейшем игры использовались в самостоятельной деятельности дошкольников.

При повторном контрольном исследовании был выявлен положительный результат активизации познавательных процессов, что позволяет сделать вывод о том, что дидактические игры положительно влияют на активизацию познавательных процессов.

Выводы

Дидактическая игра становится мощным стимулом, а также сильной мотивацией в обучении старших дошкольников.

Дидактическая игра является средством активизации познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста, при этом формирует её компоненты, которые необходимы для овладения учебной деятельностью, позволяет гармонично объединять эмоциональное и рациональное обучение дошкольников.

Список литературы

1. Баландин, В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В.А. Баландин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №1. - С. 24.
2. Венгер, Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л.А. Венгер. - М.: Просвещение, 2010. - С. 154.
3. Соленова, Р.И. Методика сопряженного развития психических процессов и физических качеств детей 6-8 лет / Р.И. Соленова. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта.- 1999. - Т.2. - С. 281-285.
4. Чернышенко, Ю.К. Формирование физкультурной предметно-развивающей среды в дошкольных учреждениях / Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2014. - №1. - С.12-15.
5. Parkhomenko, E.A. The personality as the educational process object and subject // The paper has been presented for the Scientific International Conference «The Education Actual Challenges, the Scientific International Conference». – Greece: Lutraky, 2010. - №1. – P. 25-27.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

МАЛЬЦЕВА М.А., СОЛЕНОВА Р.И.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ)

г. Краснодар, Россия

Аннотация: На протяжении дошкольного возраста общение со сверстниками выполняет ряд специфических функций, значение которых меняется в зависимости от содержания деятельности дошкольников. Опыт взаимодействия со сверстниками, с помощью которого дети приобретают основные навыки коллективной жизни, в процессе формирования у ребенка представлений о своих возможностях служит, в первую очередь, для сравнения себя с другими детьми, являясь одновременно средством взаимного обмена оценочными действиями опыта, благодаря которым ребенок развивается как личность. Именно взаимодействие

детей дошкольного возраста с окружающими развивает личность и межличностные отношения в обществе и формирует социальную позицию. Воспитание у детей положительных взаимоотношений со сверстниками предполагает поиск и разработки воспитателями эффективных методов и приемов целенаправленного воздействия. Современные педагоги часто встречаются с проявлением у детей дошкольного возраста агрессивного поведения. Но, к сожалению, методологическая база по формированию межличностных отношений разработана недостаточно, что усложняет работу педагога с детьми данной категории. В статье раскрываются методические приемы по оптимизации процесса развития коммуникативных способностей у детей с агрессивным поведением.

Ключевые слова: агрессивное поведение, межличностные отношения, коммуникативные способности, средства формирования, дети дошкольного возраста, отклонения в поведении

Первые семь лет жизни ребенка это не только самый интересный, увлекательный период, но и благоприятный период для развития всех его физических, психических, коммуникативных способностей [2, 4]. Зная это, взрослый, будь то родитель или педагог, всю свою деятельность направляет на то, что бы ребенок получал всестороннее развитие.

Дети старшего дошкольного возраста наиболее активно включаются в контакт со сверстниками, развивая при этом коммуникативные способности [5]. Межличностные отношения являются основой формирования коммуникативных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Многие педагоги и психологи (Г. Андреева, Л. Божович, А. Леонтьев, Н. Лисина, А. Петровский, Д. Эльконин и др.) отмечают, что агрессивное поведение негативно влияет на развитие коммуникативных способностей [3].

Коммуникативную компетентность дошкольника следует анализировать как совокупность умений, которые определяют его желание контактировать с окружающими; способность организовывать общение, что включает навыки активного слушания партнера по общению, способности найти решение в возникшей конфликтной ситуации; знание определенных норм и соответствующих правил, которые являются необходимыми при осуществлении процесса общения ребёнка с окружающими [1]. Это является невозможным для детей с агрессивным поведением.

Следовательно, несмотря на широкое отражение проблемы в психологической литературе, такой ее аспект, как формирование коммуникативной компетентности дошкольников с агрессивным поведением не нашел должного изучения. Таким образом, стоит отметить, что данная тема является актуальной.

Целью исследования является совершенствование процесса формирования коммуникативных способностей дошкольников пяти лет с проявлениями агрессивного поведения.

Задачи:

- разработать и экспериментально проверить методику эффективного формирования коммуникативных способностей у дошкольников с агрессивным поведением;

Методы исследования

- анализ педагогической и психологической литературы, раскрывающей проблему исследования; психолого - педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование осуществлялось на базе МАДОУ МО «Детский сад №172» г. Краснодара в три этапа: с сентября 2015 г. по март 2016 г. Всего в исследовании принимало участие 20 детей (10 мальчиков и 10 девочек) старшей группы в возрасте 5 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Первичные обследования детей (диагностическая методика «Кактус» М. А. Понфиловой) позволяют констатировать, что из десяти испытуемых мальчиков у 55 % выявлены формы агрессивного поведения. При выявлении уровня сформированности коммуникативных способностей у девочек выяснилось, что 50 % – имеют признаки агрессивного поведения (рисунок 1).

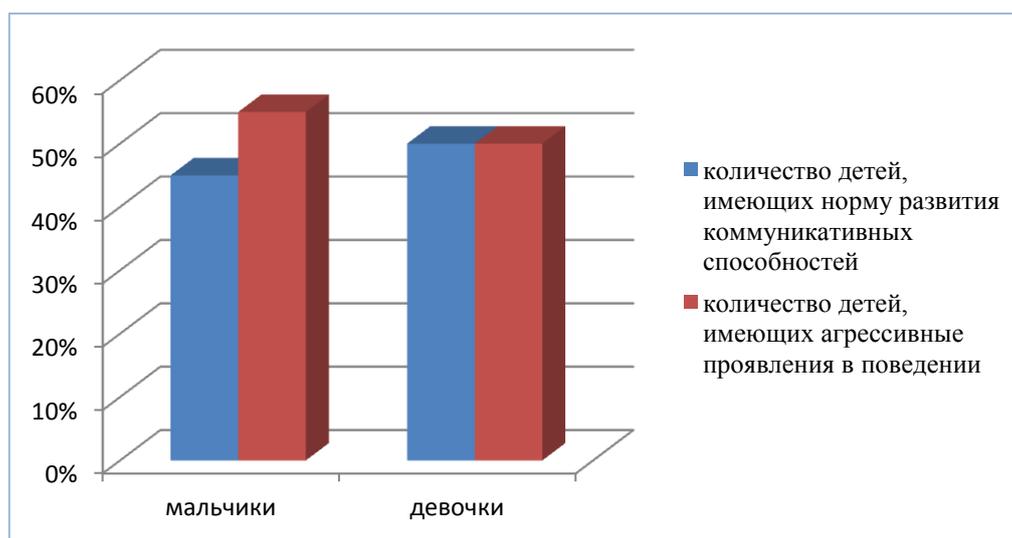


Рисунок 1 - Уровень сформированности коммуникативных способностей и проявления агрессивного поведения у детей 5 лет на констатирующем этапе эксперимента

На основе результатов обследования была сформирована группа детей, с которыми проводилась коррекционная работа согласно разработанному перспективному плану игр и упражнений, направленных на снижение уровня агрессивного поведения. Первая группа упражнений, способствовала освоению детьми способов освобождения от гнева и агрессивности (комкать и рвать бумагу, топтать ногами, бить подушку или «грушу», рисование пластилином на картонной бумаге и т.д.). Вторая группа упражнений имеет релаксационный характер и позволяет детям снижать уровень личностной тревожности. Дети, проявляющие агрессию, нуждаются в мышечной релаксации. Это связано с тем, что уровень мышечного напряжения особо высок в области рук, лица, плеч, шеи, грудной клетки и живота, поэтому данные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками его снижения. Третья группа упражнений направлена на формирование саморегуляции и сохранение спокойного эмоционального состояния («Апельсин», «Гора с плеч», «Дыши и думай красиво», «Качели», «Замри» и др.).

После того, как острая форма агрессии у детей была устранена, группу стимулировали к активному общению со сверстниками, с целью развития коммуникативных способностей через формирование межличностных отношений. Для реализации поставленной цели, был разработан план работы, в который внесены разные виды игр: сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные. Особенность игр заключается в том, что их можно использовать во время всех режимных процессов, а так же в свободной деятельности детей.

В период приема детей и до завтрака – доминирующую роль играли дидактические игры и настольно – печатные («Краски», «Что в мешочке?», «Вопрос – ответ», «Угадай, ка-

кой предмет загадали», «Кто потерялся?», «Волшебный ключ» и др.). Игры были направлены на положительный настрой, развитие эмпатии, умение слушать и слышать друг друга.

Во время дневной прогулки основной акцент имели: подвижные игры («Дотронься до...», «Доброе животное», «Войди в круг, выйди из круга», «Ау», «Поводырь и др.); сюжетно – ролевые игры («Охота на тигров», «Старенькая бабушка», «Прогулка по ручью», «Мы охотимся на льва», «Путешествие в лес» и др.), дидактические игры («Если да, то потопай, если нет, то похлопай», «Интервью», «Кинолента», «Повторята», «Зеркало» и др.). Используемые игры направлены на умение решать конфликты, устанавливать доброжелательные отношения, развитие невербальных способов положительного взаимодействия со сверстниками.

Во второй половине дня так же уделялось внимание играм на развитие коммуникативных способностей детей. Преимущественно использовались дидактические игры.

Стоит отметить, что работа по введению игр в жизнедеятельность детей проходила в три этапа: на первом этапе – дети учились взаимодействовать друг с другом в соответствии с установленными правилами. На втором этапе – проходила активная работа по апробированию серии игр. На третьем – игры проводились с целью закрепления полученных ранее коммуникативных способностей. Отмечено, что дети самостоятельно используют в своей деятельности игры, активно включая в них сверстников.

Результаты повторной диагностики позволили выявить, что у 66 % мальчиков наблюдалась динамика снижения уровня агрессивного поведения и повышение коммуникативных способностей, у 34 % - результат остался неизменным. Результатом коррекционной работы, проведенной среди девочек, является то, что у 80 % - значительно повысился уровень коммуникативных способностей, отмечается снижение агрессивных проявлений, у 20 % - результат не имеет положительной динамики (рисунок 2).

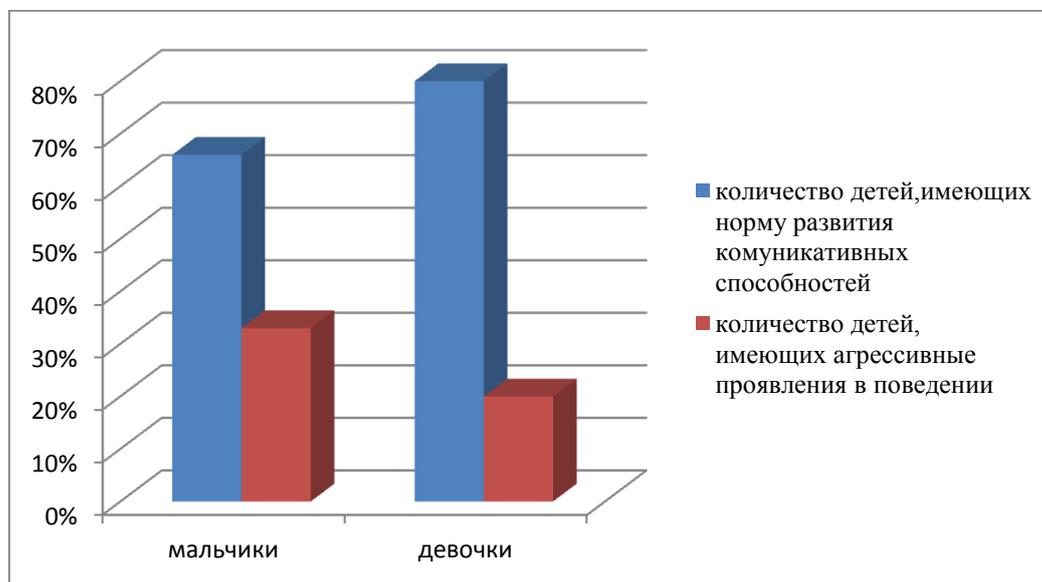


Рисунок 2 - Уровень сформированности коммуникативных способностей и проявления агрессивного поведения у детей 5 лет на контрольном этапе эксперимента

Выводы

Эксперимент доказывает, что разработанная методика положительно влияет на устранение агрессивных проявлений у детей пяти лет.

Разработанная методика включает игры и упражнения, эффективно влияющие как на устранение разных видов агрессии и разрядку эмоционального напряжения, так и формирование коммуникативных способностей у старших дошкольников.

Педагоги дошкольной организации вместе с родителями, используя предложенную методику, могут успешно обучать детей положительным навыкам поведения и воспитывать черты характера, которые будут определять социальные и морально-этические взаимоотношения воспитанников, со сверстниками.

Взрослым, работающим с детьми, особое внимание необходимо уделять развитию коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста на самых ранних этапах онтогенеза. Это послужит положительному развитию межличностных отношений на протяжении всей жизни ребенка.

Список литературы

1. Ахметов, С.М. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармоний / С.М. Ахметов, Г.Б. Горская, Ю.К. Чернышенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 (123): Педагогика и психология. – Майкоп, 2013. – С. 5–13.
2. Баландин, В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 95 с.
3. Носенко, Н.П. Причины агрессивного поведения детей дошкольного возраста / Н.П. Носенко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: материалы 2 –ой всероссийской науч. конф. с междунар. уч. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – С. 115-117.
4. Соленова, Р.И. Подготовка и адаптация детей 6-8 лет к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 24 с.
5. Чернышенко, Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3 – 6 лет / Ю.К. Чернышенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - Майкоп, 2012. – С. 170-173.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТОГЫЗКУМАЛАКЕ?

САХАРИЕВА Т.К., НУРМУХАНОВ Б.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)

г. Алматы, Казахстан

Введение. Тогызкумалак - феноменальная игра, развивающая в людях такие положительные качества, как ум, смекалка, терпение и усидчивость. Феномен данной игры остается загадкой даже для тех, кто полжизни посвятил ее изучению.

Что мы знаем о тогызкумалаке? Только то, что эта игра существует на протяжении трех-четырёх тысяч лет, и наши предки считали ее своим излюбленным занятием. Чтобы

полностью понять название и смысл игры необходимо проанализировать слово «тогызкумалак».

Игра переноса «тогыз-кумалак» имеет и свои национальные черты: 9 пар лунок, по 9 шариков в лунках, 9 названий для каждой лунки. Данные названия образно отражают игровые значения лунок. Например: 1. Арт - гора (перевод по древнему корню «Ар»); в слове Арарат он повторяется дважды для усиления высоты), 2. Тектурмас - козёл не держится (по-видимому, очень крутой склон), 5. Бель - перевал, 8. Кукмоин - зелёная узкая долина (река), 9. Мандай - ровная открытая местность. Образное название лунок показывает направление переноса кумалаков с горы к равнине, а на доске слева направо. Название накопителя «Казан» совпадает с казахским названием десятого месяца.

Цифра (девять) - у древних тюрков была понятием множества. Наши предки считали, что эта цифра олицетворяет бесконечность, неограниченность. Выражение «перекресток девяти дорог» не имеет ввиду девять путей, здесь говорится о множестве дорог. В других словосочетаниях цифра девять несет точно такой же смысл.

Если остановиться отдельно на самом названии игры, тогызкумалак переводится как девять камешков, и это не случайно. Ведь число девять считалось у древних монголов и тюрков священным. А также для Чингисхана цифра «девять» была знаковой [1].

Актуальность. Тогызкумалак - это прежде всего мировоззрение народа, и только потом творчество, спорт, наука. Вообще стоит отметить, что значение тогызкумалака не только в том, что это интеллектуальная игра. Эта игра не только развивает, но и дисциплинирует. Ребенок, играющий в тогызкумалак, взрослея, может легко построить свой ежедневный план, в любой ситуации может проявить себя как личность, имеющую свой взгляд, свою позицию на ту или иную ситуацию.

Если российские и американские ученые рассматривают тогызкумалак только как этнографическую особенность, то европейцы дают более справедливую оценку тогызкумалаку, как национальному наследию и умственному творчеству, имеющему свои традиционные особенности, присущие только определенному народу. Таким образом, привлечение подрастающего поколения к интеллектуальным играм - шахматам, шашкам, и тогызкумалаку - для занятий умственным творчеством - один из самых первостепенных вопросов нашего общества, требующих незамедлительного вмешательства.

Например, то, что мы называем в тогызкумалаке тонким расчетом, не что иное, как решение задачи по правильному распределению кумалаков на доске с учетом пространственно-временных отношений. Кроме того, для проведения расчетов используются различные методы и подходы. Всем этим личность может заниматься самостоятельно - и в этом заключается основная польза творческой игры в тогызкумалак.

Сущность. Тогызкумалак - старинная казахская народная игра. Иначе ее называют: «Алгебра кочевников». Это название она заслужила благодаря своему математическому происхождению. В одной из старых легенд говорится, что эту игру придумали кочевники, которые очень любили устно состязаться по математике. Игра эта очень легкая, доступная всем. Играют на специально сделанной доске при помощи 162 шариков, камешков или, еще лучше, фасолей. Если нет специальной доски, можно играть на земле. В этом случае каждому игроку нужно выкопать по 9 маленьких лунок и по одному «казану» — ямке, в которой собираются выигранные фасоли.

Игры в тогызкумалак заключается в том, что игрок, используя все свои теоретические умения, психологические качества, умственные способности, творческие способности, фантазию, остроту мышления, смекалку и сообразительность пытается набрать 82 кумалака в свой казан, тем самым победить соперника.

История возникновения игры тогызкумалак охватывает 4 тысячелетний период. Возможно, что и больше. Отсутствие прямых факторов возникновения игры препятствует более подробному изучению данного вопроса. Здесь было бы уместно тщательно рассмотреть происхождение правил игры и эволюцию структуры игровой доски. Для раскрытия тайны формирования правил игры тогызкумалак, нам нужно углубиться в историю мировоззрения, традиций и обычаев казахского народа.

В одной из работ А. Маргулан заметил: «Традиции, обычаи и духовный мир хуннов такой же, как у казахов. Как и казахи, они уважали духи предков. На могилах отцов, у изголовья, они возводили надгробные надписи из камней, глины или деревьев, создали традицию угощать всех прибывших на похороны. Как и хунны, они поклонялись небу (тенгри), солнцу, луне и земле. Верховные правители хуннов, встав спозаранку, поклонялись восходящему солнцу и, воздев руки к небу, читали молитву. Придя домой, они выливали немного кумыса небу, солнцу, луне и духам предков. Эта традиция сохранялась у казахов до XX века [2].

Хунны перед походом всегда приносили жертву тенгри. Место принесения жертвы располагалось в степи. Вот эта особенность была отражена в игре тогызкумалак.

В тогызкумалаке есть правило туздыка. Корнем слова является не «тұз» (соль), а «туз» (степь). То есть дом в степи. Естественно, первым и единственным вариантом является место в степи, где приносили жертву. Таким образом, один кумалак, оставляемый во время хода в туздыке, олицетворяет собой коня, приносимого в жертву у хуннов. Этот обряд сохранился у народа саха под названием «тюселге». Кроме того, у них есть священные песни, которые поются во время принесения жертвы.

На памятниках Култегина надписи начинаются следующими словами «Когда наверху было создано синее небо, а внизу - черная земля, между ними был создан человек». Эти слова прямых потомков хуннов - тюрков сыграли важное значение и отразились на самой игре тогызкумалак, на структуре игры и движения [3].

На доске по тогызкумалаку лунки противников расположены друг против друга, в игре нельзя как в шахматах, а порой и в шашках ходить вверх или вниз, можно только в середину вправо, потому что верх - это место бога, а ниже - духи, людям осталась только середина.

То есть в тогызкумалаке из-за того, что ходы основаны на определенном направлении, в реальности прямого столкновения противников нет.

На правила игры повлияла вера древних хуннов. Кроме того, игра тогызкумалак построена на военной стратегии и тактике боевых действий древних хуннов, среди которых манера атаки, обороны, подготовка засады, отделение главных сил от арьергарда, внезапное нападение и т.д. Правило же «туздыка» в игре подразумевает принесение жертвы богу перед выступлением в поход. То, что мы называем «туздык» является местом жертвоприношения - «туз уй» или «священное место в степи (степной дом)».

Хотя эта игра до революции была очень распространена, никаких организованных соревнований по ней не проводилось. Соревнования проходили стихийно. Сначала сильный игрок побеждал соперников из своего собственного аула. Потом вызывал на поединок чемпиона другого аула. Так выяснялся чемпион рода или округа. А чемпион уезда или округа искал себе соперника по всему Казахстану.

Игру в Тогызкумалак феодалы и баи использовали в своих корыстных целях. Они держали у себя сильных игроков и проводили состязания с призами. Рассказывают, что такие «организаторы» ставили на кон целые косяки лошадей, верблюдов или иноходцев и таким образом наживались.

«Тогуз кумалак» как спортивная игра утвердилась только после революции. Во времена СССР проводились личные и командные первенства.

Тогыз-кумалак распространена также среди каракалпаков, киргизов и народов Алтая. В Кыргызстане игра известна под названием "тогуз коргоол" и в Турции – «Dokuz kumalak». Популяризацию тогызкумалака мы начали сначала в Средней Азии, потом - в России и Европе, однако интерес к игре проявили и в Америке, и в странах Африки.

В рамках Средней Азии первый и наиболее ценный труд был подготовлен известным тюркологом С. Аманжоловым. В книге «Тогызкумалак», увидевшей свет в 1936 году, ученый приводит доказательства того, что игра, основанная на традициях и обрядах кочевников, очень часто встречается у казахского и киргизского народов [4].

Среди российских исследователей, первым автором, писавшим о тогызкумалаке, стал этнограф Н.Пантусов. Его статья «Киргизская игра тогызкумалак» увидела свет в 1906 году в городе Казани [5]. Еще одна работа, заслуживающая внимания, это книга И.Зелинской под названием «Домино, нарды, кости», изданная в 2004 году в Москве. Здесь автор утверждает, что тогызкумалак произошел от египетского калаха и приводит мысли, доказывающие эти утверждения [6].

Автором более полных работ об игре тогызкумалак является А.Акшораев. Начиная с вышедшей в 1979 году книги «Тогызкумалак», ученый издал пять работ — три на казахском языке и две на русском и множество статей. Особое место занимает и изданная в российском журнале «Наука и жизнь» большая статья о нашей национальной игре. В своих трудах А.Акшораев объективно рассматривает теоретические основы игры, ее стратегические и тактические особенности. Несмотря на то, что в настоящий момент необходимо пересмотреть некоторые вопросы, затронутые автором и касающиеся цивилизации и развития игры, мысли и идеи ныне покойного А.Акшораева имеют неопределимое значение [7].

В связи с тем, что в игру тогыз-кумалак проводятся специальные соревнования и чемпионаты, игра стала спортивной на национальном уровне. Первый чемпионат Казахстана по тогыз-кумалаку был проведен в 1948 году. Победителем тогда стал Ш. Утегенов из Джамбульской области.

Новую жизнь игра получила в 1985 году, когда во многих детско-юношеских учебных заведениях стали открывать отделения по данному виду спорта. А в 1991 году была открыта Республиканская федерация по тогызкумалаку.

В настоящее время число занимающихся тогызкумалаком в Казахстане перевалило за сто тысяч человек. Обучают мастерству игры в стране около 1,5 тысячи тренеров. Специальные учебные центры расположены повсеместно в каждом регионе. Параллельно с игрой реальной семимильными шагами развивается его виртуальный аналог. С 2009 года пользователи интернета получили возможность попробовать свои интеллектуальные возможности в онлайн-режиме. Таким образом, сегодня сыграть в тогызкумалак может житель любой страны, ведь площадка, на которой проходит битва умов, является международной. Стоит отметить, что тогызкумалак считается самой популярной игрой данного сайта — в месяц играется свыше двух тысяч партий.

Заключение

Главное достоинство методики обучения тогызкумалаку заключается в особом развитии мышления и совершенствования ума.

Тогызкумалак развивает сообразительность, память и математическое мышление, имеет массу комбинаций и требует от игрока исключительной выдержки, умелого сочетания в тактике защиты с активными наступательными действиями. В настоящий момент тогызкумалак стал искусством логического мышления для каждого интеллектуала.

Тоғызқумалак внесен в программы проведения всемирных интеллектуальных фестивалей и олимпиад, прошедших в Лондоне (2006), Пардубице (2007), Каннах (2009).

Список литературы

1. Закирьянов, К. Тюркская сага Чингисхана. Сокровенное сказание казахов / К. Закирьянов // Документальное исследование. - Алматы, 2008.
2. Марғұлан, Ә. Ежелгі жыр аңыздар / Ә. Марғұлан. - Алматы, 1985.
3. Сартқожаұлы, Қ. Байырғы түрік алфавиті және көне түрік дүниетанымы / Қ. Сартқожаұлы // Тюркология. - №1. - 2004.
4. Аманжолов, С. Тоғызқумалақ / С. Аманжолов. - Алма-Ата, 1936.
5. Пантусов, Н. Киргизская игра тоғыз кумалак / Н. Пантусов // Известия Общества археологий, историй и этнографий при Казанском университете. - Казан, 1906.
6. Зелинская, И. Домино, нарды, кости / И. Зелинская. - Москва, 2001.
7. Акшораев, А. Молодость древней игры тоғызқумалак / А. Акшораев. Тараз, 2000.

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

САХАРИЕВА Т.К.

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В этой статье, опираясь на книгу М Гуннера, который жил в начале XX века говорится о правилах национальных игр и развлечений казахского народа. Этой статье рассматриваются казахские национальные игры и развлечения. На сегодняшний день казахские игры до сих пор присутствует в быту народа.

Summary. This article is about national games and entertainment National games are also take an important role in Kazakh society. This article is based on the book of ethnographer M.Gunner who lived at the beginning of the XX century. Describes about rules of Kazakh national games and entertainment.

Нет ребенка, который не играет, нет человека, который не увлекается играми. Человек и игра как одно целое и между ними есть связь. Нет человека, который не веселится и нет народа, который не развлекается. Интерес, веселье и удовольствие – это цель развлечения и радости жизни. Играми и развлечениями увлекаются как взрослые, так и маленькие. К слову, без игр и развлечений невозможен мир человека [1].

История игр начинается с давних веков. Игры берут свое начало из культуры народа и его борьбы за выживание.

Казахи – народ, любящий развлечение. На сегодняшний день всему миру известно свыше 100 игр казахов. С малых лет казахи с помощью игр учат ребенка к трудолюбию. Без игр невозможно описать нацию и его поколение. Развлекательные игры для казахов всегда были важной традицией.

К слову, такие игры как: «Асык», «Бег с палкой», «Ақсүйек», «Стрельба из лука», «Алтыбақан», «Арқан тарту», «Белбеу тастау» и.т.д. в феодальную эпоху, то есть во времена ханства Уйсунув и Кангюй. Когда кипчакские племенные союзы присоединились к тюркскому каганату многие игры как «Хан Жақсыма», «Ханды қара басты», «Шалма», «Сайыс», «Ат үстіндегі тартыс», «Аударыспақ», «Көк бөрі тарту» распространились очень быстро.

Про историю игр оставили свою критику такие люди как Рашид-ад дин, Низами аль-Мулик, Мосуди, Махмуд Каашгари. Еще в XIII в. Западный путешественник Марко Поло описал в своем дневнике игру, которую узрели в землях Семиречья такие как «Қыз қуу», «қыз бөрі». В игре описаны вольность, припятствие и цели жизни. Игра предназначена для того, чтобы человек думал, а также узнать его телосложение. Ее цель - одержать победу, показать навыки силу человека.

Со временем названия игр меняются, но смысл остается прежним. Например: игра «Ақсүйек» в других тюркоязычных народах имеет другое название. Эту игру в основном играли малыши, но позже начали играть подростки и даже взрослые. Игра передавалось из поколения в поколение.

С возникновением государственного строя игры вошли в состав народных мероприятий. Ни одна свадьба или мероприятие не проходило без национальной борьбы, скачек и айттыса, песен и охоты.

Кочевники по природе сильные. Занимающиеся скотоводством кочевники придумали игры к образу их жизни. Среди них нам известные – «Ақсүйек», «Алты бақан», «Белбеу», «Айгөлек», «Арқан тартыс», «Көк сиыр», «Соқыр теке» и т.д. [2].

Игра это удовлетворение души и тела, учит к труду, выбору компаний. Выбирались специальные арены для игр, выявлялись фавориты игр. Игра стало частью искусство и командных игр. Игра способствовала к возникновению обычая народов. Степные игры открытые и удобные, оценивать игру могли и зрители, и сами игроки. Зрители судили игру, аксакалы давали благословение («Бата») для того, чтобы начать игру.

Народные игры постепенно стали обычаями и традициями. Казахские традиционные игры описывают то, через какие события прошли народ и его история, к примеру, праздник «Наурыз». «Наурыз» - это равновесие дня и ночи, великий день Улуса, день нового года у многих восточных народов. Наурыз олицетворяет народные праздничные игры, спортивные мероприятия и т.д. С одной стороны игра - мастерство физической подготовки тела, для поднятия настроения, с другой стороны, собраться вместе и соблюдать традиции и продолжать их [3]. В каждой игре есть свои правила, виды, мастерство. В соревнованиях побеждает сильнейший из сильнейших, быстрый из быстрых. Этим мастерством он становится любимцем публики. Казахские игры олицетворяют дружбу и гостеприимство, способ сплоченности всех. Развлекательные игры хорошо действуют на ум и логику молодежи, на их воспитание и развитие.

У нас в народе есть много видов подвижных игр. Специалисты их делили на четыре:

1. Игра, в которой используются природные вещи: асык, бестас, лек жалау, сикырлы таяк, бакай писти и т.д.;
2. Игра, где описывают вид животных: *соқыр теке*, түйе-түйе, ақбайпак, көксиыр и т.д.;
3. Игра, где используют хозяйственные вещи: шалма, борик, туйылген шыт, такия телпек, белбеу тастау и т.д.;
4. Игра, без предметов и инструментов: *айгөлек*, ақсерек-көксерек, шымбике, малкетотай, токтышак, шертпек, жасырынбак, бұғынай и т.д.

Этнограф М. Гуннер, который жил в начале XX века, классифицирует Казахские национальные игры следующим образом:

1. Игры с элементами сопротивления и борьбы;
2. Игры на открытой местности;
3. Игры в зимнее время;
4. Игры для отдыха;
5. Конно-спортивные игры [4].

1. Игры с элементами сопротивления и борьбы **ТАРТЫС**



Место игры: площадка или лужайка.

Описание игры: два всадника выезжают навстречу друг другу и стягивают один другого с седла. При первом же прикосновении одного из участников какой-либо частью тела к земле, ему засчитывается поражение (см.рис.).

На игру дается 15-20 минут.

Правила:

1. Не разрешается иметь бичи.
2. На оседланной лошади должно быть не менее трех подпруг.
3. Не разрешается иметь какие-либо украшения, могущие нанести повреждения участникам.

4. Не разрешается стаскивать противника за голову, шею, одежду, ноги.

5. Игра начинается, приостанавливается, когда это необходимо, и кончается по свистку руководителя (судьи).

Примечание 1: при нарушении правил одним из участников руководитель останавливает игру (подав свисток) и делает предупреждение нарушившему правила участнику. При повторении нарушения правил или грубом поведении игроков судья прекращает игру и засчитывает игроку, нарушившему правила, поражение.

Примечание 2: в игре "Тартыс" участвуют исключительно мужчины, не моложе 18 лет.

АРКАН-ЧАЛУ (Тұзақтау)

Бичевку или тонкую веревку, соединив ее концы, нужно продеть в рубашку участника игры, с тем, чтобы образовалась петля; концы веревки держит другой участник игры. Нужно, не снимая рубашки и не перерезая бичевки (веревки), освободиться от нее.

Примечание: "Аркан-чалу" можно провести с группой игроков, причем игра начинается по команде или свистку руководителя и заключается в соревновании ее участников на одновременно, причем веревки к кольям должны быть привязаны совершенно одинаково. Победителем будет считаться тот, кто первым развяжет узел.

2. Игры на открытой местности **АҚСҮЙЕК**



Число участников: от 5 до 50 человек.

Место игры: кустарники, лужайка или поляна, заросшая высокой травой, сад.

Время игры: лунная, светлая ночь.

Пособие для игры: большая (15-20 см.) кость или такой же длины палочка, окрашенная в белый цвет.

Описание игры: один из участников игры (по жребию) берет кость (или палочку) и бросает ее в любую сторону (см. рис.). Остальные бегут по направлению, в котором брошена кость (палочка), и разыскивают ее.

Нужно отыскать брошенный предмет и взять его так, чтобы другие участники игры, по возможности, не заметили этого, а затем доставить его туда, откуда он был брошен. Именно — незаметно. В противном случае его могут отобрать другие участники игры. В последнем случае участник игры, отобравший кость (палочку) у нашедшего ее товарища, в свою очередь так же стремится доставить ее к центральному месту, чтобы закрепив за собой победу. После того, как кость (палочка) доставлена на место, игра начинается с начала.

АКСУЙЕК (Второй вариант)

Начальный бросок делается так же, как и в первом варианте, но на месте, где один из участников игры находит кость (палочку), он объявляет: «Нашел!». После этого на место, где найдена кость (палочка), собираются все участники игры и нашедший начинает игру сначала, бросая кость (палочку) в любую, по своему усмотрению, сторону.



3. Игры в зимнее время

АҚҚАЛА

Число участников: до 30 человек.

Место игры: двор, площадка со снегом.

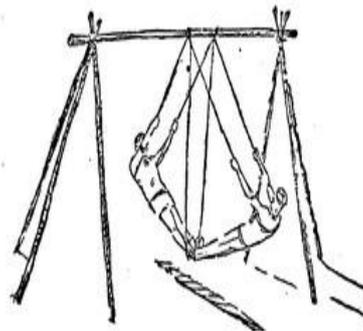
Описание игры: все участники игры делятся на несколько равных по численности групп (можно иначе — каждый участник играет отдельно). По заданию руководителя, играющие делают из снега макет города — Небольшая модель города, воспроизведение его в уменьшенном виде, с его улицами, домами одноэтажными и многоэтажными и т.п., стремясь сделать его возможно быстрее. Затем все участники игры, во главе с руководителем, определяют, кто скорее и лучше других выполнил задание (см. рис.).

Затем все участники игры, во главе с руководителем, определяют, кто скорее и лучше других выполнил задание (см. рис.).

4. Игры для отдыха

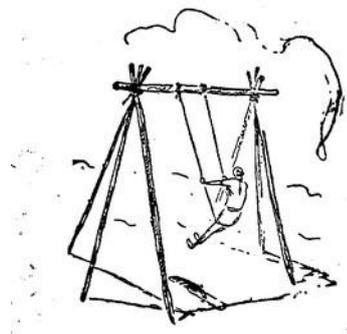
АЛТЫБАҚАН (Казахская качель)

Для устройства качелей «алтыбақан» необходимо иметь 6 шестов длиной 3,5-4 метра каждый и 3 толстых, прочных веревки. Три шеста, отступя 50-70 см. от вершины каждого, связываются и ставятся как треножник. То же проделывается с тремя другими шестами. На треножники следует положить крепкую перекладину, прочно укрепить ее, и привязать к ней концы трех веревок, как указано на рис. Две веревки привязываются на совершенно одинаковом уровне от земли, а третья — гораздо ниже.



рекладину, прочно укрепить ее, и привязать к ней концы трех веревок, как указано на рис. Две веревки привязываются на совершенно одинаковом уровне от земли, а третья — гораздо ниже.

Примечание: можно устроить качель значительно проще - с одной веревкой, как указано на рис.



5. Конно-спортивные игры**АУДАРЫСПАҚ**

Место игры поле, площадь.

Описание игры: обозначить стартовую черту и параллельно ей черту финиша, расстояние между этими линиями не должно превышать 500 метров.

Участники игры выезжают на стартовую черту и по команде или свистку руководителя устремляются вперед, причем каждый игрок старается увести за собой к правому концу черты финиша своего соседа слева, а тот — увести «противника» влево (см, рис.). Выполнившие задание считаются победителями.



Затем можно продолжать игру для того, чтобы выявить «победителей из победителей», каждый раз продолжая игру без побежденных.

Правила

1. В игре участвуют или только мужчины, или только женщины, в том и в другом случае — не моложе 18 лет.
2. Разрешается увлекать за собой «противника» только вперед и в свою сторону.
3. Не разрешается брать «противника» за одежду или наносить ему удары.
4. Нельзя иметь во время игры бичи.
5. Нельзя также заезжать вперед своего противника и тем самым мешать ему свободно двигаться вперед.
6. Лошадь должна быть оседлана так, чтобы имела не менее трех ремней (подпруг), совсем не допускаются на лошади украшения: кольца, пряжки и так далее [4].

Заключение

1. Адаптированные спортивные игры физической культуры и боевых действий: Аламан бэйге, тай жарыс, жорға жарыс, көкпар, қыз қуу, қазақша күрес, арқан тартпа и др.
2. Игры которые показывает различные цени искусств народа: Айтыс, жыр, терме, күй, ән-би, и др.
3. Игры для молодежи (молодых): Алтыбақан, Ақ сүйек, Айгөлек, Соқыр теке, жасырынбақ, жұмбақ, арқан тартпа и др.
4. Образованные игры для фольклорных жанрах: Қыдыр ата, Алдар көсе, Жиренше шешен, Асан кайғы, Қожанасыр, Тазша бала, Шық бермес Шығайбай, Қалтырауық Қамыр кемпір, Қарашаш и др.
5. Повседневные игры: Қансонар, Тоғыз құмалақ, бастанғы, шілдеhana, бесік тойы, қырқынан шығу, сүндет той, қыз ұзату, келін түсіру и др.

Список литературы

1. Молдагаринов, А. Казахские детские игры Алма-Ата, «Жалын», 1987.
2. Ибраев, Ш. Соқыр теке» ойыны («Ақ сандық, көк сандық») Алма-Ата, 1988.
3. Базарбек, Т. Қазақтың ұлттық ойындары Алматы, «Қайнар» 1994.
4. Гуннер, М. Сборник казахских национальных игр и развлечений Алма - Ата, 1938.



ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПОРТИЗИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ АРМЕНИИ: ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ

АВАНЕСОВ Э.Ю.

Армянский государственный институт физической культуры
г. Ереван, Армения

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации и управления процессом спортизированного физического воспитания школьников, которую предлагается решить путем объединения учебно–тренировочных баз по месту жительства учеников.

Ключевые слова: школьники, методика спортизации, физическое воспитание, организация и управление процессом, социализация.

Введение. Проблема физической подготовки подрастающего поколения всегда находилась в центре внимания специалистов. Сегодня она также актуальна и обусловлена некоторыми важными обстоятельствами. Известно, что в дошкольном и школьном возрасте формируются основы двигательной подготовки и здоровья человека. Однако, как отмечают многие специалисты, из года в год наблюдается ухудшение состояния двигательной подготовленности и здоровья детей разного возраста.

Отечественные и зарубежные специалисты решение данной задачи, особенно в условиях трансформирующего общества, связывают со спортизацией физического воспитания школьников. Авторы считают, что с данным подходом возможно не только значительно улучшить уровень физической подготовленности школьников, но и радикально изменить отношение детей к физическому воспитанию. Следует отметить, что проблема спортизированного физического воспитания школьников в отечественной спортивной науке малоизучена.

Впервые истории независимой Армении нами была обоснована эффективность методики спортивно ориентированного (спортизированного) физического воспитания школьников [1 и др.]. В частности выявлено положительное влияние спортивно ориентированной двигательной подготовки учащихся в рамках школьных уроков физической культуры на физическую подготовленность и состояние здоровья детей обоего пола. В то же время в результате такой формы организации уроков была выявлена возможность улучшения некоторых индивидуальных характеристик: дисциплинированность, воля, дружелюбие, конфликтность и т.д. Установлено положительное влияние спортизированных уроков физической культуры на функциональные возможности организма детей [1; 2 и др.].

Вместе с этим в качестве предпосылок для дальнейшего распространения данной методики нами неоднократно подчеркивалась важность проблемы подготовки кадрового потенциала, а также необходимость учета других немаловажных аспектов организации [2 и др.]. Однако, в данной статье будет обсуждена проблема организации и управления процесса спортизированного физического воспитания школьников.

Целью исследования являлось изучение теоретических аспектов организации и управления процессом спортизированного физического воспитания школьников.

Обсуждение результатов исследования

В результате анализа литературных источников выявлено, что часть специалистов уверены в том, что для реализации физического воспитания по данной технологии выбор вида занятий должен происходить на основе материальных, технических и кадровых возможностей школ. Однако, желательно, чтобы в школе реализовались занятия как минимум по основным базовым видам спорта: гимнастика, атлетика, игровые виды спорта, единоборства, а также при возможности плавание.

По результатам проведенного за рубежом анкетирования было установлено, что большинство учителей считает, что в их школе проводятся только традиционные уроки физической культуры, так как нет соответствующих возможностей для организации спортивно ориентированного процесса физического воспитания [3]. Действительно, это серьезная проблема, эффективное решение которой в основном обусловлено реализацией спортивно ориентированного физического воспитания: повышением качества проведения уроков физической культуры в целом. Например, в школе номер 32 города Сургута имеются 8 спортивных залов и 12 учителей физической культуры. Однако не во всех школах имеются аналогичные возможности для организации занятий по выбранному школьниками виду тренировок. В связи с этими многие специалисты предлагают решить данную проблем, распределив учебно-тренировочные группы по разным спортивным сооружениям города таким образом, чтобы обучающийся в каждого образовательного учреждения без лишних затруднений смог посещать эти тренировки [3].

В этом контексте необходимо привести пример Великобритании, где все спортивные сооружения для проведения занятий и спортивных мероприятий безвозмездно предоставляются общеобразовательным учреждениям [4]. В этой связи интересно также организованный профессорами В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой научный эксперимент, в рамках которого объединились материально-технические базы и кадровые ресурсы 6-и общеобразовательных школ города Чайковский [3].

Поэтому мы считаем, что можно следуя этим примерам объединить материально-технические базы и кадровые ресурсы всех учебных и спортивных сооружений отдельного района определенного населения: города или села, и вместо академических уроков физической культуры организовать внеклассные обязательные занятия по разным видам спорта и другим учебно-тренировочным группам. То есть, с классно-урочного вида организации спортизированных занятий перейти к учебно-тренировочному, несмотря на то, что нами была обоснована также эффективность организации спортизированных уроков в рамках нынешних уроков физической культуры [1, 2].

При правильной организации спортизированных уроков физического воспитания они положительно воздействуют на следующие основные направления (рисунок 1).



Рисунок 1 - Направления влияния спортизированного физического воспитания школьников

Организация занятий физического воспитания школьников именно таким образом важна и кроме основных положительных моментов позволяет решить также важные задачи социализации учеников.

В частности одна из основных проблем системы среднего общего образования Республики Армения, да впрочем, и всех остальных государств тоже: особенно стран СНГ, является то, что например, многие родители, проживающие в одном районе города, вынуждены каждое утро провожать своего ребенка в школу другого района. Многие родители выбор определенной школы, которая находится за пределами собственного района, обосновывают тем, что она «лучше других» и т.д. В первую очередь вследствие такого подхода к выбору школы страдает сам ученик, который помимо многих немаловажных моментов: сокращение часов утреннего сна, возникновение вследствие этого стрессовых ситуации, невнимательность во время занятий и т.д., лишается также возможности социализации с ровесниками из одного двора или района. Эту проблемы можно решить предлагаемым нами способом организации занятий физического воспитания школьников. Однако при организации процесса спортизированного физического воспитания необходимо обеспечить свободный выбор вида занятий, основываясь на желания и способности школьников. Необходимо также установить конкретную продолжительность для таких занятий. По нашему мнению каждый школьник должен иметь возможность изменения своей учебно–тренировочной группы не менее одного раза в учебном году.

Вместе с этим, мы предлагаем спортизированные уроки проводить в 5–12–ых классах. Предполагаем, что за эти 8 учебных лет школьники будут иметь дело с более большим количеством видов спорта, чем предоставляется в рамках нынешней программы уроков физической культуры. Более того, школьникам предоставляется возможность не только посещать занятия разных видов спорта, но и участвовать в разнообразных учебно–тренировочных группах: физической подготовки, фитнеса, коррекционной гимнастики и т.д.

В любом случае подчеркивая важность нынешних уроков физической культуры, в младших классов целесообразно организовывать именно традиционные уроки физического

воспитания, которые могут стать основой для организации занятий физического воспитания по методике спортизации в среднем и старшем школьном возрастах. Традиционные уроки физической культуры позволят младшим школьникам освоить основной арсенал базовых движений, а также разносторонне развить свои двигательные способности.

Данный подход организации физического воспитания школьников позволит также укрепить связи школа-школа, школа-ДЮСШ, школа-вуз и т.д.

В настоящее время в Республики Армения происходят реформирования в сфере среднего общего образования. Работы начались с преобразования закона о среднем общем образовании нашей страны, где мы в качестве членов рабочей группы, пытаемся внести поправки, которые станут основой для эффективной системной организации спортизированных уроков физического воспитания в общеобразовательных школах Армении. Планируется также реформирование или создание новых программ по всем предметам и внедрение их в общеобразовательные школы нашей страны. На этом этапе нами будет предложено создать общие программы по спортивно ориентированному физическому воспитанию для школьников проживающих в условиях города и села, а также для детей приграничных сел.

Выводы

Для эффективной организации и управления процессом спортизированного физического воспитания армянских школьников мы предлагаем организовать соответствующие учебно–тренировочные группы и распределить по учебным и спортивным сооружениям разных уровней в отдельных районах города или села. Вместе с этим спортизированные занятия целесообразно организовать с 5–го класса, что позволит за последующие 8 учебных лет обосновать большее количество видов спорта, а также разнovidных учебно–тренировочных занятия.

Организация и управление процессом физического воспитания методом спортизации на ряду с другими положительными сторонами позволит также решить такую важную проблему как социализация школьника.

Список литературы

1. Аванесов, Э.Ю. Методика спортивно ориентированной двигательной подготовки школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. / Э.Ю.Аванесов. – Ереван, 2014. – 24 с. (на арм. языке).
2. Аванесов, Э.Ю. Кадровый потенциал как предпосылка дальнейшего развития методики спортизированного физического воспитания школьников Армении / Э.Ю.Аванесов // Международный научный журнал: сборник научных трудов, Киев, 2016/1. – С. 104–106.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт. пед. наук, профессора Л.И. Лубышевой / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2009. – 168 с.
4. Фонарев, Д.В. Пути преобразования муниципальной системы физического воспитания в организационно–управленческую структуру спортивно ориентированного образования / Д.В. Фонарев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 19–22.

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ГРУЗИИ

БОЖАДЗЕ В.Д.

Грузинский государственный учебный университет физического воспитания и спорта
г. Тбилиси, Грузия

Введение. В Грузии спорт имеет давние и значительные традиции, о чем свидетельствуют несколько десятков золотых олимпийских медалей и сотни медалей всех трёх образцов в различных видах спорта ежегодно. В 2014 году правительство Грузии соответствующим постановлением утвердило „Документ государственной политики в сфере спорта“, основные направления которого, в том числе, устанавливают стратегические направления массового развития спорта и популяризации здорового образа жизни. Основным приоритетом документа является массовое включение населения в спортивные и физические активности. Одной из стратегических целей государственной политики в сфере спорта является "Поддержка развития массового спорта", что также способствует развитию спорта высших достижений. Отрывок из документа государственной политики в сфере спорта: “Развитие массового спорта в первую очередь, будет способствовать улучшению физического оздоровления населения и установлению здорового образа жизни в обществе. Развитие массового спорта означает создание твёрдой почвы для спорта высших достижений, что также является приоритетным для страны. Данное направление документа обусловлено тем, что в последнее время в Грузии значительно сократилось число лиц, занимающихся спортом и другими видами физической активности, что негативно влияет, прежде всего, на развитие спорта, а также на ряд проблем, связанных с ухудшением состояния здоровья, распространением болезней, растущей тенденцией дурного влияния алкоголя, табака, наркотиков, азартных игр и других вредных привычек.

В 2013 году в Грузии, впервые после принятия независимости, было проведено крупномасштабное научное исследование в направлении спорта, которое четко выявило все те проблемы, которые актуальны, на основе которых были определены множество стратегических направлений и план развития. Исследование было проведено во всех десяти регионах Грузии. Всего, на основании многоступенчатого репрезентативного случайного опроса было опрошено 1 500 совершеннолетних респондентов. Уровень выбора был определен 95 %-ой надежностью данных в пределах $\pm 2,5$ % ошибочности.

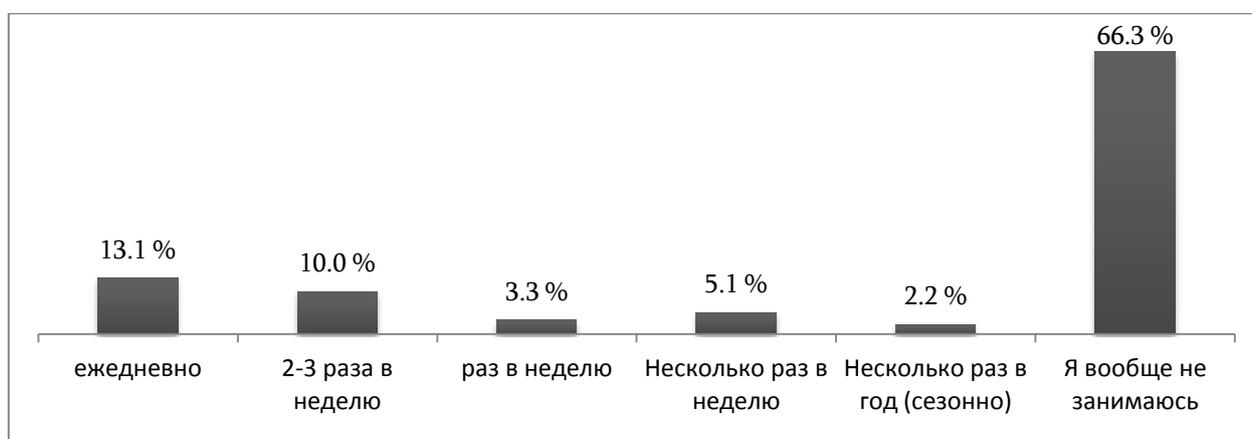


Рисунок 1 - Как Вы оцениваете Вашу физическую активность, как часто Вы тренируетесь или занимаетесь зарядкой?

13,1 % опрошенных респондентов тренируется ежедневно, каждый десятый (10 %) 2-3 раза в неделю, 3,3 % только раз в неделю посвящает спортивной активности, а 5,1 % тренируется только несколько раз в месяц.

2,2 % опрошенных тренируется несколько раз в год (сезонно, подразумевается во время отпуска или каникул: лыжи, плавание, походы и т.д.), а две трети респондентов, то есть 66,3 % опрошенных вообще не занимается спортом.



Рисунок 2 - По какой причине Вы не участвуете в каком-либо типе спортивной активности? (Несколько ответов)

На поставленный вопрос большинство населения – 38,8 % ответило, что они не заинтересованы и не имеют желания заниматься физической активностью. Данные цифры свидетельствуют о тревожном положении в свете заинтересованности спортом со стороны населения, тогда как спорт является мощным инструментом рационального и на пользу здоровья человека использования времени

Из итогов опроса явствует, что интерес общества в смысле участия в спортивной жизни крайне низок из-за ряда факторов. Одной из главных проблем является нехватка времени, на которую указывает 37,3 % респондентов. Фактор времени очень значителен, и при планировании строительства любого нового спортивного объекта должно быть учтено время, необходимое для прибытия на объект. На свободное время населения должен быть ориентирован график спортивного строения.



Рисунок 3 - Как по Вашему, что мешает развитию спорта на сегодняшний день?
(Несколько ответов)

77.6 % населения считает, что на сегодняшний день развитию спорта более всего мешает недостаточное финансирование. Каждый пятый респондент (23.2 %) указывает на недостаточное количество спортивных секций, 21.4 % полагает, что спортивная инфраструктура недостаточно развита, а 21.1 % указывает на фактическое отсутствие спортивных баз и площадок. Кроме того, 19.9 % подчёркивает безразличие со стороны государства.

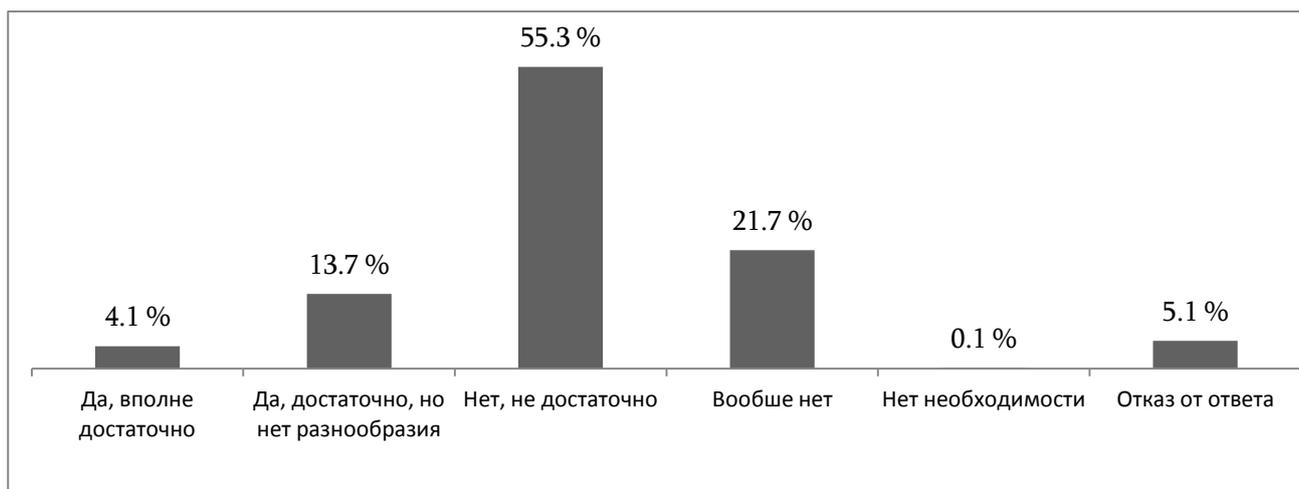


Рисунок 4 - Достаточно ли в Вашем городе, регионе, районе, селе, деревне спортивных школ и спортивных секций?

Немного более половины от общего количества респондентов (55.3 %) отметило, что количество спортивных школ и секций недостаточно. По мнению 13.7 % количество достаточно, но они не разнообразны. Приблизительно пятая часть опрошенных (21.7 %) отмечает, что в их городе, регионе, районе, селе, деревне спортивных секций вообще нет. Лишь малое количество респондентов (4.1 %) полагает, что количество спортивных школ и секций вполне достаточно. 0.1 % из опрошенных считает, что они вообще не нужны 5.1 % отказались от ответа.

На диаграмме явно фиксируется недостаточность спортивных объектов, на что более указывают 75 %. Данная проблема вызвана такими факторами, как финансирование, инфраструктура, кадры и др. Урегулирование данных проблем нуждается в едином государственном подходе. Урегулирование возможно при наличии государственной политики спорта и целенаправленного реального стратегического плана.

Вопросы для опроса выбраны по нескольким направлениям, значительным для общества. Опрос-исследование подтверждает тот факт, что большая часть населения (более 70%. рисунок 1.) вообще не занимается физической активностью. Выявились и мешающие этому факторы. Большинство респондентов такого рода фактором считает отсутствие интереса и недостаток времени (рисунок 2). Также следует отметить, что похожий вопрос о том, что мешает развитию спорта в Грузии (рисунок 3), большая часть респондентов (77,6 %) отмечают, что основным мешающим фактором является недостаточное финансирование. Также к такому виду факторов следует отнести недостаточное количество спортивных школ и секций, на что указывают 55% опрошенных (рисунок 4.).

СОДЕРЖАНИЕ

**СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ,
ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

- ALESHINA V.V., ZIRIN V.** 5
Influence of student theater on sports students' personality development
Malakhovka, Russia
- ГЕЙВАНДОВА Л.И.** 8
Истоки студенческого спортивного движения Армении
г. Ереван, Армения
- ДОШЫБЕКОВ А.** 12
Диагностика мотивации студентов в сфере физкультурно-оздоровительных работ
г. Алматы, Казахстан
- РИМАВИ А., КОСТЮКОВ В.В.** 17
Подготовка юношей и девушек к сдаче нормативов V-VI ступеней всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО средствами пляжного волейбола
г. Краснодар, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- БАШИРОВА Д.М., БУРЦЕВА Е.В.** 22
Теоретические и методические аспекты развития внимания юных теннисистов в игровой деятельности
г. Казань, Россия
- GAVRILOV A.N., LARIN O.S., SHNAIDER N.A.** 25
The dynamics of biochemical markers at the stage of transforming training mesocycle in powerlifting
Malakhovka, Russia
- ГОЛОБОРОДЬКО П., РУССУ А., МИЛЯКОВА-РОМАН Е.,
GOLOBORODICO P., РУССУ А., MILEAKOVA-ROMAN E.** 28
Особенности реабилитации в постинсультном состоянии у мужчин в пожилом возрасте на примере ишемического инсульта
Features of the physical rehabilitation at the old-aged men in the post stroke period on the example of the ischemic stroke
*Кишинёв, Молдова
Chisinau, Moldova*

- ЗЕМЛЕНУХИН И.А., ДАВЛЕТОВА Н.Х.** 33
 Факторы риска развития инфекционных заболеваний кожи у спортсменов - борцов
г. Казань, Россия
- КАЙГОРОДЦЕВА О.В.** 37
 Психофизиологическое состояние студентов физкультурного вуза в зависимости от исходной мощности альфа-ритма
г. Омск, Россия
- КУЗЬМИНОВА Т.А., ЖУКОВА А.Ю.** 41
 Диагностика кинестетической устойчивости и коррекция межмышечной координации у юных футболистов
п. Малаховка, Россия
- ЛАГОЦКИС Р., ЦИЦКИШВИЛИ Н.И.** 43
 Дифференцированная методика физической реабилитации людей среднего возраста, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника
п. Малаховка, Россия
- LAGOCKIS R., TSITSKISHVILI N.I., SHNAIDER N.A.** 48
 Physical rehabilitation of middle-aged people suffering from degenerative disc disease of spine lumbosacral segment
Malakhovka, Russia
- LYSOVA E.P., LYSOV P.K., SPASOVA V.S.** 48
 Correction of morphofunctional state of basketball and volleyball players, aged 17-20, at the stage of sports perfection using external counterpulsation technique
Malakhovka, Russia
- ГУНДЭГМАА Л.** 50
 Влияние факторов окружающей среды на функциональные показатели юных спортсменов Монголии
г. Москва, Россия
г. Улан-Батор, Монголия
- МАЛЫШЕВА О.О., КЛИМАШИН И.А** 53
 Влияние ценностных установок на становление позитивной эго-идентичности слабовидящих подростков во время занятий танцами
п. Малаховка. Россия
- НИКИТИН А.Ю., БУТОРИН В.В.** 58
 Особенности восприятия инструкций тренера спортсменами занимающихся единоборствами
п. Малаховка, Россия

- ОВЧИННИКОВ Р.В., НАТАРОВА О.В.** 60
Особенности восприятия времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста
п. Малаховка, Россия
- ОГОРОДНИКОВ М.А., АИКИН В.А., ПОДДУБНЫЙ С.К.** 66
Оценка вегетативной нервной системы у подростков при занятиях рекреационным дайвингом при помощи аппаратно-программного комплекса Polar
г. Омск, Россия
- RODIONOVA K, ŠNĒVELIS A. KĻAVIŅA A.** 70
The effect of interval-walking training on physiological, biochemical and adiposity outcomes in type 2 diabetes patients
Riga, Latvia
- РУДЕНКО Н., ПОБУРНЫЙ П., СОЛОНЕНКО Г.** 73
Сравнительная характеристика показателей физического развития, общедвигательной и психомоторной подготовленности юных спортсменов в водных видах спорта
г. Кишинев, Молдова
- СВЕТЛИЧНАЯ Н.К.** 75
Адаптивное физическое воспитание в формировании здорового образа жизни детей и подростков группы социального риска
г. Ташкент, Узбекистан
- СМАРЧКОВ М.В.** 80
Коррекция двигательных способностей детей 11-13 лет тотально слепых и частично слепых, адаптивными занятиями «гольболом»
п. Малаховка, Россия
- СТЕПУКОВА А.С., СЕМЕНИХИН В.А.** 83
Особенности вестибулярной устойчивости юношей в зависимости от профиля асимметрии
г. Краснодар, Россия
- ТУЧКОВ В.Е., СТРЕЛЬНИКОВА И.В., КИСЕЛЕВ Д.А.** 88
Применение метода кинезиотейпирования при корсетировании по методу Шено при сколиозе
п. Малаховка, Россия
- ЧЕРНОВ В.А.** 90
SHERNOV V.A.
Повышение вестибулярной устойчивости баскетболистов с применением метода биологической обратной связи
Improving vestibular stability of basketball players using the method of biological feedback
г. Смоленск, Россия
Smolensk, Russia

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

- CZAJKA M., SACEWICZ T., WIŚNIEWSKI W.** 96
The differences of legs strength possibilities of artistic gymnastics elite athlete in two periods of sports preparation
Biała Podlaska, Poland
- SZPURA J., BUJAK Z.** 100
Methods of body- mass reduction applied by the polish martial arts players
Biała Podlaska, Poland
- MANOJ SETHI, DR. SUDHIR KUMAR. SHARMA** 103
Comperative analysis of achievement motivation among various zones of all India inter university
Gandhinagar, Gujarat, India
- JATIN SONI** 106
Spirituality and ethical values in sports
*Himansu Dave, Ph. D. Student, SGSU
Gandhinagar, Gujarat, India*
- БЕЛОУСОВА С.В., ЦЫГАНКОВ Э.С., ЗУДИН В.Н.** 109
BELOUSOVA S., TSYGANKOV E., ZUDIN V.
Методические рекомендации по формированию двигательных компетенций в технике руления инструкторских кадров военной автомобильной инспекции Министерства Обороны Российской Федерации
Methodical recommendations on the formation of motor competence in the technique of taxiing instructional personnel military automobile inspection of the Ministry Of Defence Of The Russian Federation
*г. Москва, Россия
Moscow, Russia*
- ВЛАСЕНКО П.С., БАЙКОВСКИЙ Ю.В.** 113
Контроль нагрузки при тренировке специальной выносливости скалолазов/альпинистов повторным и интервальным методами
г. Москва, Россия
- ДИКИХ К.В.** 117
Сочетание нагрузок специального характера в соревновательном периоде при подготовке конькобежцев высокой квалификации
г. Омск, Россия
- DMITRIEV B.E., ABULKHANOV A.N., SHNAIDER N.A.** 120
Junior schoolchildren competitions by adapted rules in sport wrestling
Malakhovka, Russia

- ЕЛОХОВА Ю.А.** 122
Психологический портрет юных дайверов
г. Омск, Россия
- ЖУРАВЛЕВА А.М., ЖУМАНОВА А.С.** 126
Содержание специальной физической подготовки юных гимнасток
г. Алматы, Казахстан
- ЗИБРОВА Е.Ю.** 129
Две оценки мастерства фигуристов и влияние каждой на результат в короткой программе
п. Малаховка, Россия
- ИВАНОВ Н.В., ЛАРИН О.С.** 134
Особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-10 лет
п. Малаховка, Россия
- КОНДАКОВ А.М.** 136
Координационная подготовленность борцов различных весовых категорий
г. Омск, Россия
- КОЛТОВСКОЙ С.А.** 141
Функциональное многоборье - новая система общей и специальной физической подготовки
п. Малаховка, Россия
- ЛЕПЕШКИН Д.И., ПЕРЕВИЦКИЙ И.С.** 144
Использование мультимедийных технологий в обучении студентов вузов физической культуры судейству соревнований по тяжелой атлетике
п. Малаховка, Россия
- LEPESHKIN D.I., PEREVITSKIY I.S., GLEMBOCKAJA J.I.** 148
Competences of sport referees in weightlifting and their classification
Malakhovka, Russia
- НИКОЛАЕВА О.Д., КЛИМАШИН И.А.** 151
Влияние физической культуры на познавательные процессы у детей среднего школьного возраста (12-13 лет)
п. Малаховка, Россия
- ОВЧИННИКОВА И.И., АЛЕКСАНДРОВА В.А.** 156
Включение импровизационной хореографии в тренировочный процесс танцоров категории юниоры-2 для воспитания творческих способностей
г. Москва, Россия
- ОТЕНОВ Н.О.** 158
Алгоритм соревновательной схватки в казакша курес
г. Алматы, Казахстан

- САЙДУЛИН А.А., КУНАЕВ Т.А.** 161
 О методике проведения болевых приемов в борьбе Хаток
г. Алматы, Казахстан
- СЕРЕБРЕННИКОВА Н.А.** 165
 Влияние уровня спортивной квалификации на проявление агрессии у спортсмен-
 оменов игровых видов спорта, на примере баскетбола и волейбола
г. Казань, Россия
- СОКОЛОВ С.С., ЛЕВИН В.С.** 172
 Структура и содержание подготовки профессиональных мини-футбольных
 (футзальных) команд в подготовительном периоде
п. Малаховка, Россия
- СТЕПАНОВА А.М., ЧЕРНОВ С.С.** 177
 Построение тренировочного процесса у девушек специализирующихся в спор-
 тивной ходьбе на этапе начальной специализации с учетом анатомо-
 морфологических особенностей
г. Москва, Россия
- ТАБАКОВ А.И., КОНОВАЛОВ В.Н.** 181
 Статокинетическая устойчивость у легкоатлетов различной квалификации, спе-
 циализирующихся в циклических видах легкой атлетики
г. Омск, Россия
- ТОНКОВ Д.Э.** 189
 Сложность и качество исполнения прыжков в произвольной программе фигу-
 ристами–юниорами
п. Малаховка, Россия
- FEDOSEEV A.M., DUNAEV K.S., GLEMOCKAJA J.I.** 190
 Teaching techniques of physical culture classes in primary classes for preparation and
 testing of "ready for labor and defense" complex
Malakhovka, Russia
- FEDOSEEV A.M., РАНОМОВА Е.В.** 194
 Survey research on conditions and perspectives of schoolchildren attitude towards
 "ready for labor and defense" complex
Malakhovka, Russia
- ХАМИТОВ М.И. КУЗНЕЦОВА З.М.** 196
 Методика подготовки учащихся мальчиков 13-15 лет к сдаче iv ступени ВФСК
 ГТО
г. Набережные-Челны, Россия
- ЦАНДЫКОВ В.Э.** 198
 Системный подход в реализации программы - «спортивная борьба в школу»
Москва, Россия

TSYGANOV D.I., LARIN O.S., GLEМВОСКАJA J. 203
Research of equivalence of tests of the assessment of technical readiness of young football players
Malakhovka, Russia

ШИРНЭНДОРЖ Д. 206
SHIRNENDORZH D.
Сравнительное исследование психологических действий высококвалифицированных спортсменов
Comparative study of psychological actions highly qualified sportsmen
г. Улан-Батор, Монголия
Ulan Bator, Mongolia

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ,
ИСТОРИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

АХАЕВ М.А., КУЗНЕЦОВА Ж.В. 209
Особенности этнического самосознания чеченцев сквозь призму социально-нормативных реалий
п. Малаховка, Россия

БЫКОВА А.Е., ЗОТОВА Ф.Р. 216
Феномен культурной олимпиады в организации Олимпийских Игр современности
г. Казань, Россия

КУЗНЕЦОВА З.В., БАЛАНДИН В.А. 220
Формирование интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой по традициям кубанских казаков
г. Краснодар, Россия

КУЛАХМЕТОВА Г., НИКИТИНСКИЙ Е.С. 225
Историческое и культурное наследие Великого Шёлкового Пути, фактор устойчивого развития индустрии туризма
г. Алматы, Казахстан

ЛЕБЕДЕВ М.А., КУЗНЕЦОВА Ж.В. 229
Смерть в традиционной и современной культуре
п. Малаховка, Россия

ЛЕСБЕКОВА Р.Б., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., МАНАСОВА Т. 235
Традиционное семейное, трудовое воспитание у казахского народа через призму физического воспитания
г. Алматы, Казахстан

ЛУКИБАНОВА Л.И., СОЛЕНОВА Р.И. 238

Дидактическая игра как средство активизации познавательных процессов у детей старшего дошкольного возраста
г. Краснодар, Россия

МАЛЬЦЕВА М.А., СОЛЕНОВА Р.И. 241

Межличностные отношения как средство формирования коммуникативных способностей у детей 5 лет с агрессивным поведением
г. Краснодар, Россия

САХАРИЕВА Т.К., НУРМУХАНОВ Б. 245

Что мы знаем о тогызкумалаке?
г. Алматы, Казахстан

САХАРИЕВА Т.К. 249

Казахские национальные игры и развлечения
г. Алматы, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АВАНЕСОВ Э.Ю. 254

Спортизированное физическое воспитание школьников Армении: особенности организации и управления
г. Ереван, Армения

БОЖАДЗЕ В.Д. 258

Спорт и здоровый образ жизни в Грузии
г. Тбилиси, Грузия

270 УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ
МАТЕРИАЛЫ VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

Редактор-составитель: д.п.н., профессор А.Н. Тамбовский

Компьютерная верстка: Е.Н. Баева

Московская государственная академия физической культуры
140032, Московская область, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33
Тел. (495) 501–55–45, факс (495) 501–22–36
<http://www.mgafk.ru>; E-mail: Mos.gafk@mtu-net.ru

Подписано к печати 17.04.2016 Формат 60x88 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная №1. Печ. л. 17
Тираж 300 экз. Заказ № 1615

Отпечатано в Типографии «Библотон»,
143987, г. Железнодорожный, Московская область, ул. Колхозная, 2
Тел. (495)921-33-56