

Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье»
Министерство спорта Российской Федерации
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Международная Федерация Самбо (ФИАС)
Дирекция Всемирных Игр боевых искусств 2013
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Санкт-Петербургский государственный морской технический университет
ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
Военный институт (физической культуры) Военно-Медицинской академии им. С.М. Кирова»
Санкт-Петербургское ГБУЗ «Городская больница № 40» Курортного административного района

*Под патронатом Генерального секретаря
Совета Европы г-на Турбьерна Ягланда*

VI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»

18–20 октября 2013 года
Санкт-Петербург, Россия

Материалы конгресса

*Под редакцией председателя научного комитета конгресса,
ректора Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
профессора В. А. Таймазова*

VI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 18–20 октября 2013 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 256 с.

ISBN 978-5-91021-035-0

Материалы Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» охватывают широкий круг проблем, связанных с развитием боевых искусств, спортивных единоборств в мировом спортивном движении.

Редакционная коллегия:

д.п.н., проф. Ашкинази С.М. (Россия) – ответственный научный редактор
д.п.п., проф. Дмитриев Г.Г. (Россия)
д.фил.н., проф. Долин А.А. (Япония)
д.м.н., проф. Дидур М.Д. (Россия)
д.п.н., проф. Евсеев С.П. (Россия)
к.п.н., проф. Крючек С.С. (Россия)
д.п.н., проф. Калина Р.-М. (Польша)
д.п.н., проф. Обвинцев А.А. (Россия)
д.п.н., проф. Платонов В.Н. (Украина)
д.п.н., проф. Пономарев Г.Н. (Россия)
д.пс.н., проф. Маришук Л.В. (Республика Беларусь)
д.п.н., проф. Салов В.Ю. (Республика Казахстан)
д.ф.н., проф. Чан С. (Великобритания)
д.э.н., проф. Цветков С.А. (Россия)
к.п.н., доц. Шелков О.М. (Россия)
д.м.н., проф. Щербак С.Г. (Россия)

ISBN 978-5-91021-035-0

- © Международная общественная организация содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье», 2013
- © Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2013
- © Международная Федерация Самбо (ФИАС), 2013

International Social Organization for the Promotion of Science and Sports «Sport, People and Health»
Ministry of Sports of the Russian Federation
Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg
International Sambo Federation (FIAS)
Directorate of the SportAccord World Combat Games 2013
Herzen State Pedagogical University of Russia
State Marine Technical University of St. Petersburg
Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture
Military Institute (of Physical Education) of Kirov Military Medical Academy
St. Petersburg Public Health Agency «State Hospital № 40» of Kurortnyi administrative area

*Under the auspices of the Secretary General of the Council of Europe
Mr. Thorbjørn Jagland*

**VI International Congress
«SPORT, PEOPLE AND HEALTH»**

18–21 October, 2013
Saint-Petersburg, Russia

Collection of Papers

*Edited by Prof. V.A. Taymazov, Chair of the Expert Committee of the Congress,
Rector of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg*

VI International Congress «Sport, People and Health» 18–20 October 2013, Saint-Petersburg, Russia: Papers of the Congress / edited by V.A. Taymazov. – SPb., Publishing House «Olimp-SPb», 2013. – 256 p.

ISBN 978-5-91021-035-0

Papers of the Congress «Sport, People and Health» cover a wide range of issues dealing with martial arts and combat sports and their role in the development of the world sports.

Editorial Board:

H.D., Prof. Ashkinazi S.M. (Russia) – Managing Scientific Editor

H.D., Prof. Chan S. (Great Britain)

H.D., Prof. Didour M.D. (Russia)

H.D., Prof. Dmitriyev G.G. (Russia)

H.D., Prof. Dolin A.A. (Japan)

H.D., Prof. Evseev S.P. (Russia)

H.D., Prof. Kalina R.-M. (Poland)

Ph.D., Prof. Kryuchek S.S. (Russia)

H.D., Prof. Marishchuk L.V. (Belarus)

H.D., Prof. Obvintsev A.A. (Russia)

H.D., Prof. Platonov V.N. (Ukraine)

H.D., Prof. Ponomaryov G.N. (Russia)

H.D., Prof. Salov V.Yu. (Kazakhstan)

H.D., Prof. Shcherbak S.G. (Russia)

Ph.D., Ass. Prof. Shelkov O.M. (Russia)

H.D., Prof. Tsvetkov S.A. (Russia)

ISBN 978-5-91021-035-0

© International social organization for the promotion of science and sports «Sport, People and Health», 2013

© P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg, 2013

© International SAMBO Federation (FIAS), 2013

Роль Всемирных Игр Боевых Искусств в историческом диалоге национальных культур

Шестаков В.Б., к.п.н., депутат Государственной думы Федерального собрания РФ, президент международной федерации самбо;

Таймазов В.А., д.п.н., профессор, ректор Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Журавлев П.А., к.ф.н., руководитель Дирекции Всемирных Игр Боевых Искусств – 2013;

Ашкинази С.М., д.п.н., профессор, декан факультета ПНПР Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Единоборства занимают особое место в мировом спортивном движении, в истории Олимпийских игр. В различных регионах мира сложились оригинальные системы единоборств, которые отражают национальные традиции, религиозные, философские основы, географические особенности этих регионов. Сейчас диалог между системами единоборств перешел на качественно новый уровень со смещением акцентов в восприятии восточных боевых искусств, которые стали важной частью мирового диалога культур. Значимым вкладом в этот диалог станет VI Международный научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», проводимый в рамках Всемирных игр боевых искусств – 2013, цели и задачи которого полностью посвящены тематике спортивных единоборств и боевых искусств.

Ключевые слова: Всемирные игры боевых искусств, диалог национальных культур, спортивные единоборства, прикладные единоборства, боевые искусства, восточная философия.

Физическая культура, как совокупность всех материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, является важной составляющей национальных культур. В свою очередь, исторически важную часть национальных систем физического воспитания в большинстве стран мира составляли и составляют единоборства.

Единоборства занимают особое место и в мировом спортивном движении, в истории древних и современных Олимпийских игр. Уже в программах первых Олимпийских игр они были представлены борьбой, кулачным боем и панкратионом, который интегрировал в себя технику первых двух. А в программе современных Олимпийских игр они представлены боксом, вольной борьбой, греко-римской борьбой, дзюдо, тхэквондо и фехтованием.

В различных регионах сложились весьма оригинальные системы единоборств, которые отражали национальные традиции, религиозно-философские основы, географические особенности этих регионов. Эволюция единоборств в различных регионах мира – это результат синтеза, а по сути – «диалога» различных национальных систем рукопашного боя во всем их сложном многообразии, попытка интегрировать в себя все лучшее, эффективное. Причем изучались и заимст-

вовались не только и не просто приемы, но более – принципы построения эффективной техники движений. Одним из наиболее явных примеров и результатов подобного «диалога» является самбо – яркий синтетический вид спорта и система подготовки, включившая в себя наиболее интересные, эффективные элементы национальных видов борьбы народов России и республик бывшего СССР. Этот опыт оказался очень удачным и продуктивным, причем настолько, что в настоящее время встал вопрос о включении его в Олимпийские игры, как одного из популярного в мире вида единоборств.

Проверка эффективности различных систем единоборств многие века была весьма кровавой и очень жестокой, так как проводилась на полях сражений или в поединках. Лишь в начале XX века, с развитием олимпийского движения она во многом перенеслась на поле спортивных соревнований. Этот диалог принял цивилизованные формы.

Огромный всплеск интереса к традиционным формам рукопашного боя стран дальневосточного региона и в целом к восточной философии и культуре в Европе и Америке произошел в середине XX века. Это было после окончания второй мировой и корейской войн, где во время боевых действий американские и европейские солдаты лицом к лицу «познакомились» с восточными боевыми искусствами, а в период оккупации даже смогли позаниматься у местных мастеров. «Разожгли» интерес к Востоку и фильмы такого признанного в Японии и в мире режиссера, как Акира Курасава. Его «Гений дзюдо» («Сугата Сансиро»), выпущенный еще в 1943 году, и более поздние – «Двойник», «Смута» и, конечно, «Семь самураев» во многом способствовали популяризации дзен-буддийской жизненной философии и самурайских принципов.

Считается, что мода недолговечна и изменчива. Однако все мы являемся свидетелями тому, что хотя первая волна ажиотажа вокруг восточных единоборств уже давно прошла, устойчивый интерес к ним по сей день остается в большинстве стран Европы и мира. Причиной этому является их мощный философско-этический потенциал.

Мы считаем, что с этого периода диалог между системами единоборств перешел на **качественно новый уровень – внимательное изучение и постижение культурно-философской и аксиологической составляющей национальных систем единоборств**. Ведь именно глубокие философские основы и культурно-психологические традиции – вот принципиальное отличие восточных боевых единоборств от каких-либо других. Кроме того, восточные боевые искусства уже много веков не просто неразрывно связаны со становлением и развитием восточной философии, медицины и культурно-психологических традиций этого региона, но и сами являются очень важной их частью.

На рубеже XX–XXI веков и особенно в последние годы существенно расширился спектр, формат и география соревнований и различных фестивалей по восточным единоборствам. Это движение стало настолько заметным явлением в мире, что международная организация Sportaccord (признанная Международным олимпийским комитетом) с 2010 года стала проводить Всемирные игры боевых искусств (Sportaccord World Combat Games).

Первый мультиспортивный форум проводился в Пекине. Он прошел с огромным успехом. В нем приняло участие более 1000 спортсменов из 106 стран мира, которые соревновались по 13 видам спорта и боевых искусств. Вторые Всемирные игры боевых искусств Sportaccord пройдут с 18 по 27 октября 2013 года в Санкт-Петербурге. На Играх ожидается 1300 спортсменов из 120 стран мира, причем уже по 15 видам спорта и боевым искусствам: айкидо, боксу, джиу-джитсу, дзюдо, каратэ, кендо, кикбоксингу, савату, самбо, спортивной борьбе (вольной и греко-римской), сумо, тайскому боксу, тхэквондо, ушу и фехтованию.

Однако динамика в развитии этого мощного мирового спортивного форума проявляется не только в увеличении количества спортсменов, видов состязаний и стран-участниц, популяризации и пропаганде истинно спортивных ценностей – технического мастерства, воли к победе, выдержки и самообладания. **Главное другое – она существенно расширила возможности и отразила потребность к дальнейшему взаимообогащению культурными ценностями национальных систем боевых искусств**, которые признаны не просто важной частью национальных культур многих стран, но и частью мирового наследия. Ведь совсем недавно – в 2009 году Международный Союз Боевых Искусств был официально включен в состав ЮНЕСКО. И в этом же году ЮНЕСКО признало необходимость внесения восточных единоборств в список **мирового нематериального культурного наследия**.

Этот факт позволил нам сделать вывод о том, что в последние годы произошло важное смещение акцентов в восприятии восточных боевых искусств. Они стали не просто посредником в распространении восточной культуры, но и **важной частью мирового диалога культур**. И Всемирные Игры-2013 внесут свой значимый вклад в этот диалог. Они станут не просто крупным международным соревнованием. Помимо спортивных состязаний запланирована обширная культурная программа, отражающая древние традиции боевых искусств разных стран мира, их социальные и духовные ценности. Предполагается, что тематика мероприятий будет охватывать историко-культурные аспекты развития разных стилей и школ, их значимость и влияние на общество, культуру, науку.

Культурная программа вторых Всемирных игр боевых искусств включает еще одно знаковое событие – **VI Международный научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»**, который полностью посвящен тематике спортивных единоборств и боевых искусств, рассмотрению их ценностей, смыслов, их роли в мировом спортивном движении. На наш взгляд, это свидетельствует о качественно новом уровне диалога.

С инициативой о его проведении именно в рамках II Всемирных игр выступили президент международной федерации самбо В.Б.Шестаков, являющийся также председателем Международной общественной организации содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье», и ректор Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта В.А. Таймазов, сопредседатель Международной общественной организации содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье». Эта инициатива получила поддержку руководства СпортАк-

корда, что и предопределило его включение в культурную программу Игр-2013.

В качестве главных целей данного Конгресса мы сформулировали следующие:

- способствовать развитию боевых искусств и спортивных единоборств как важной составляющей мира спорта, положительно влияющей на формирование физически и нравственно здорового общества;
- всемерно содействовать сближению и взаимопроникновению культурных традиций Востока и Запада, лежащих в основе боевых искусств, как структурообразующих начал современной цивилизации.

В качестве задач данного Конгресса выдвигаются:

- Обоснование подходов к классификации существующих в настоящее время в мире единоборств и боевых искусств, уточнение основополагающих дефиниций (спортивные единоборства, прикладные единоборства, боевые единоборства, боевые искусства и др.)
- Изучение развития боевых искусств в целом, общие и частные вопросы в развитии отдельных стилей и школ единоборств на основе научного подхода и комплексного сравнительного анализа различных направлений боевых искусств с учетом их исторических характеристик, философских установок и национальных особенностей.
- Интеграция и обобщение методик подготовки человека средствами единоборств к деятельности в экстремальных условиях, управления эмоциональным состоянием в условиях дефицита времени и риска для жизни.
- Разработка основополагающих критериев (индикаторов и параметров), характеризующих состояние и перспективы развития единоборств в мировом спортивном движении и подготовка на основе разработанных критериев обобщенной картины развития единоборств, а также выделение существующих проблем единоборств и боевых искусств в мире.
- Разработка путей решения медицинских проблем обеспечения подготовки, тренировки, и проведения соревнований по единоборствам, проблемы травматизма на занятиях единоборствами и обобщение передового опыта и перспективных методов лечения и реабилитации спортсменов единоборцев, получивших травмы, а также ветеранов и инвалидов спорта.
- Обсуждение социально-психологических, правовых и нравственных аспектов развития единоборств.
- Обсуждение роли средств массовой информации и информационной среды, а также литературы и кино в развитии единоборств и боевых искусств.

Поэтому тематикой научных секций VI Международного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье» будут:

1. Роль, место и перспективы боевых искусств, а также современных спортивных и прикладных единоборств в мировом спортивном движении.

Проблемы и подходы к систематике и классификации современных спортивных, прикладных единоборств и боевых искусств, основополагающие дефиниции (боевые искусства, боевые единоборства, спортивные единоборства и др.)

2. Единоборства и боевые искусства в современном обществе (единоборства в системе адаптивного спорта, женского, ветеранского и детского спорта, единоборства и боевые искусства в фитнесе и «Спорте для всех», единоборства в системе силовых структур в противодействии терроризму): оздоровительные и лечебные гимнастики на базе традиционных единоборств и боевых искусств.
3. Развитие философских, аксиологических, культурологических и нравственных составляющих спортивных единоборств и боевых искусств. Социально-психологические, правовые аспекты развития единоборств.
4. Актуальные проблемы спортивной подготовки в единоборствах (психофизические, духовные и нравственные аспекты).
5. Медико-биологические проблемы подготовки спортсмена-единоборца, проведения соревнований, лечения и реабилитации спортивных травм.

Проведение этого Конгресса, научный диалог ведущих ученых мира, работающих в области боевых искусств, спортивных и прикладных единоборств, на наш взгляд, будут способствовать дальнейшему раскрытию и научному осмыслению их глубокой философской составляющей и исторической ценности, как важнейших и неотъемлемых частей национальных культур различных стран и регионов мира, а также развитию теории, методики и практики современных единоборств.

The World Combat Games Role in the Historic Dialogue of National Cultures;

Shestakov V., Ph.D. (Pedagogy), Assembly of Russian Federation State Duma deputy, President of the International SAMBO Federation;

Taimazov V., H.D. (Pedagogy), professor, the Rector of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg;

Zhuravlov P., Ph.D. (Philosophy), the Head of 2013 World Combat Games Directorate;

Ashkinazi S., H.D. (Pedagogy), professor, the Dean of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, Saint-Petersburg

Summary

Combat sports take a special place both in the global sports movement and in the history of Olympic Games. Special systems of combat sports have been developed in different regions of the world. They reflect national traditions, religious-philosophical foundations and geographical features of these regions. Nowadays the dialogue between the systems of combat sports has moved to a new higher level with an important shift of emphasis in the perception of martial arts which are an important part of the global dialogue of cultures. The VI International Scientific Congress «Sport, Human, Health» which is held within the

framework of the SportAccord World Combat Games 2013 will make their significant contribution to this dialogue. The goal and the tasks of the Congress is devoted to topics of combat sports and martial arts

Key Words: World Combat Games, dialogue of national cultures, combat sports, martial arts, applied combat sports, Eastern philosophy.

Physical education as the totality of all material and spiritual values created and used for the purposes of the physical and intellectual development of individuality's capabilities is an important component of national cultures. Combat sports, in their turn, were and are the historically important part of national physical education systems in most countries.

Combat sports take a special place both in the global sports movement and in the history of both the ancient and modern Olympic Games. In the programs of the first Olympic Games they were presented by wrestling, fisticuffs and pankration, which integrated a technique of the first two. And in the program of the modern Olympic Games, they are presented by boxing, freestyle wrestling, Greco-Roman style wrestling, judo, taekwondo and fencing.

Very special systems of combat sports have been developed in different regions. They reflect national traditions, religious-philosophical foundations and geographical features of these regions. The evolution of combat sports in various regions of the world is the result of synthesis, and is in fact a «dialogue» between different national systems of combat sports in all their complex variety, an attempt to integrate all the best, effective. Not only are they simple tricks but, moreover, are principles of effective movement techniques formation that were being studied and borrowed. One of the most evident examples and result of such a «dialogue» is sambo – a vivid synthetic kind of sport and a training system that includes the most interesting and effective elements of the national kinds of wrestling used by people of Russia and the republics of former USSR. This experience was so successful and productive, that the question about including it in the Olympics as one of the world's popular kinds of combat sports has arisen now.

Testing the effectiveness of different systems of the martial arts was very bloody and violent for many centuries, because it was carried out on the battlefields or in fights. Only at the beginning of the 20th century with the development of the Olympic movement was it transferred to the field of sport events. This dialogue became civilized.

A surge of interest in traditional forms of the martial arts of the Far East and Eastern philosophy and culture in Europe and America took place in the middle of the 20th century. It was after World War II and the Korean War when during the military operations American and European soldiers faced the Oriental martial arts, and since they were under occupation they managed to train with the local Masters. Moreover, the films of a well-known Japanese film director Akira Kurosawa aroused interest in The East. His film «Judo Saga» («Sanshiro Sugata»), released in 1943, and later «Shadow Warrior», «Revolt» and, of course, «Seven Samurai» helped to popularize the Zen Buddhist philosophy of life and the principles of the samurai.

Fashion is supposed to be ephemeral and changeable. However, we are witnesses to the fact that even though the first wave of hype about the martial arts has passed, they are still very popular in many countries of Europe and the

world. The reason for this is their powerful, philosophical and ethical potential.

We consider nowadays that the dialogue between the systems of martial arts has moved to **a new higher level – detailed research and comprehension of the cultural, philosophical and axiological components of the national systems of martial arts**. The deep philosophical foundations, cultural and psychological traditions are the fundamental difference between the Oriental martial arts and others. Furthermore, the Oriental martial arts have been inseparably linked with the formation and development of Eastern philosophy, medicine, and cultural and psychological traditions of this region for many centuries and they are a very important part of them as well.

At the turn of the 20th – 21th centuries, and especially in recent years, the range, size and geography of various festivals and competitions in martial arts have expanded exponentially. This movement has become such a noticeable phenomenon in the world that the international organization SportAccord (recognized by the International Olympic Committee) started to hold the SportAccord World Combat Games in 2010.

The first multi-sport forum was held in Beijing and it had huge success. It was attended by more than 1,000 athletes from 106 countries that competed in 13 sports and martial art events. The Second SportAccord World Combat Games will be held in St. Petersburg from 18 to 27 October 2013. These Games will be attended by 1300 athletes from 120 countries. They will compete in 15 sports and martial art events: aikido, boxing, jujutsu, judo, karate, kendo, kickboxing, savate, sambo, wrestling (freestyle and Greco-Roman), sumo, Thai-Boxing, taekwondo, wushu and fencing.

However, the dynamic in the development of this powerful global sports forum is manifested not only in the increasing the number of athletes, types of events and participating countries, the promotion and propagation of true sporting values – technical skill, the will to win, endurance and self-control. **What's more important is that it has greatly expanded the opportunities and declared the need for the further enrichment of the cultural values of national systems of martial arts**, which are recognized not only as an important part of the national cultures of many countries, but also as a part of world heritage. Just recently, in 2009, the International Martial Arts Union was officially included in the UNESCO. That same year UNESCO had recognized the need for martial arts to enter on **The Lists of Intangible Cultural Heritage**.

This fact allowed us to conclude that in recent years there has been an important shift of emphasis in the perception of martial arts. They have become not just the intermediaries distributing Oriental culture, but also **an important part of the global dialogue of cultures**. And the World Games-2013 will make their significant contribution to this dialogue. They will become more than a major international competition. In addition to sporting events, there scheduled an extensive cultural program reflecting the ancient traditions of martial arts around the world along with their social and spiritual values. It is assumed that the subject of events will cover the historical and cultural aspects of development of different styles and schools of martial arts and their importance and impact on society, culture, and science. The cultural program of the second World Combat Games includes another significant event – **VI International Scien-**

tific Congress «Sport, Human and Health», which is entirely devoted to topics of combat sports and martial arts and considers their values, meanings, and role in the global sports movement. From our point of view, it indicates a new level of dialogue. The initiative to hold it precisely in the Second World Games belongs to the President of the International SAMBO Federation V. Shestakov, who is also the chairman of the International non-governmental organization promoting Science and Sports «Sport, Human, Health», and the Rector of Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health V. Taymazov, co-chairman of the International non-governmental organization promoting Science and Sports «Sport, Human, Health».

The leadership of SportAccord supported this initiative, and that determined its inclusion in the cultural program of the 2013 Games.

We have formulated the following **as the main targets** of this Congress:

- the contribution to the development of martial arts and combat sports as an important part of the athletic world, influencing positively on the formation of the physically and morally healthy society;
- the encourage in every possible way the rapprochement and interpenetration of the cultural traditions of the East and the West, underlying martial arts as a structure-forming sources of the modern civilization.

We have put forward the following **as the objectives** of this Congress:

- Justification of the approaches to the classification of combat sports and martial arts currently existing in the world and clarifying the fundamental definitions (combat sports, applied combat sports, martial arts, fighting arts etc.);
- Research of martial arts development in its entirety, overhead and particular issues in the field of development of the individual styles and schools of martial arts based on the scientific approach and comprehensive comparative analysis of the different styles of martial arts, taking into consideration their historical background, philosophical attitudes and national characteristics;
- Integration and synthesis of the methods purposed at training of the human being by means of the martial arts for activity in the extreme conditions, emotional state control under the conditions of time pressure and risk to life;
- Development of the fundamental criteria (indicators and parameters), characterizing the state and prospects for development of martial arts within the global sports movement and preparation of the generalized picture of martial arts on the basis of the formulated criteria, as well as the definition of the existing world problems in area of martial arts and combat sports;
- Development of the solutions to the medical problems connected with the coverage of preparation, training and organization of the competitions in martial arts, the problems of traumatism at martial arts training and synthesis of the best practices and prospective methods for the treatment and rehabilitation of the combat sports athletes, having been injured, as well as veterans and the sports disabled;

- Discussion of the socially-psychological, legal and moral aspects of the martial arts promotion;
- Discussion of the media and information environment, as well as literature and cinema role for the process of martial arts and combat sports development.

Therefore, the VI International Congress «Sport, People and Health» will contain the following scientific sections aspects:

1. The role, place and prospects of martial arts, as well as contemporary combat sports and applied combat sports in the world sports movement. Problems and approaches towards systematic classification of up-to-date combat sports and applied combat sports and martial arts, basic definitions (i.e. of martial arts, fighting arts, combat sports etc.).
2. Combat sports and martial arts in a contemporary society (combat sports in the system of adaptive sports and sports for women, senior citizens and children; combat sports and martial arts in the context of fitness and mass sports; combat sports in the army, police and other law enforcement institution against

terrorism); health preservation and therapeutic exercises on the basis of martial arts and combat sports training.

3. The development of philosophical, axiological, cultural and ethical components of combat sports and martial arts, as that of socio-psychological and judicial aspects.
4. Actual problems in martial arts training (i.e. psycho-physiological, spiritual and ethical aspects).
5. Biomedical problems of training a martial artist, organizing competitions, treatment and rehabilitation after the sports trauma.

We hope that this Congress and scientific discussions of world leading scientists specializing in the field of martial arts, combat sports and applied combat arts will encourage further enlightening and scientific comprehension of martial arts. We believe that their profound philosophical component and historical significance will be appreciated as important and integral parts of different countries' and world regions' national cultures. The Congress would assist in advancing further development of martial arts, its theory and practice.

СЕКЦИЯ 1. Роль, место и перспективы боевых искусств, а также современных спортивных и прикладных единоборств в мировом спортивном движении. Проблемы и подходы к систематике и классификации современных спортивных, прикладных единоборств и боевых искусств, основополагающие дефиниции (боевые искусства, боевые единоборства, спортивные единоборства и др.)

SECTION 1. The Role, Place and Prospects of Development of the Martial Arts, Modern Combat Sports and Applied Combat Sports in the World. Possible Approaches to the Systematization of Modern Combat Sports and Martial Arts; Basic Definitions (Martial Arts, Fighting Arts, Combat Sports etc.)

The Oriental Martial Arts and Their Development under Global and Multicultural Conditions: a Case of Hybrid Totems, Together with Orientalised Avatars

Stephen Chan

*OBE PhD School of Oriental & African Studies
University of London*

This is the sort of hybrid article that has marked much of my writing on international relations (e.g. Chan, 1985) – the author as participant/observer who expresses his written observation within a scholarly framework. That framework is harder when there is very little writing on African martial arts, so that the inter-textual discursivity of scholarship must yield to greater first-person narrative. I do not apologise for this. So, since this is a hybrid article, it had better begin with an account of my own hybridity in the martial arts.

I have taught residually in New Zealand, Zambia and the United Kingdom, and have taught on a regular visiting basis in Zimbabwe, South Africa, and Norway; on an irregular but frequent basis in Slovenia, Ireland, Belgium and Greece; and occasionally much elsewhere. I have undergone training ten times in Okinawa, and also in Tokyo, Hong Kong, Kaohsiung and Tainan (both Taiwan) and Beijing. My father and grandmother, refugees in New Zealand, were martial artists, but I was very determined to pursue my own training and, in any case, from the very beginning, it was clear that my grandmother herself authenticated the arts, not in the warlord era in China in which she had fought, but in the Chinese comics she would show me, and the 1950s Hong Kong films to which she would drag me. My very first formal karate teacher in New Zealand taught a hybrid Malaysian-Chinese and Japanese art, and would perform the Maori *haka* (war-dance) at the ceremonies that opened the international tournaments in which – in those days without gloves or weight categories – he would compete (and win). But, already, he was carrying five cultures (Japanese, Chinese, Malay, Maori, and white New Zealander) into international arenas where almost everyone else from the polyglot and multicultural South Pacific and South East Asia – all with their own ‘traditional’ martial arts histories – mixed and matched, and authenticated themselves in creative and frankly knowing ways.

Much later, when I would visit Okinawa and Japan, I would learn how my teachers there had created themselves and created their styles, authenticating both against a tradition they knew was itself created and still within creation and which, in Okinawa with all its US airbases, had been influenced in turn by the American airmen who had become devotees of the ‘Okinawan’ way. It might not be surprising then to anticipate how the oriental martial arts have been recreated according to other cultural demands, or under

other cultural opportunisms in Africa and elsewhere. Such demands and opportunisms, after all, were at work also in the far east.

For the full text of the article please contact the author through the e-mail: sc5@soas.ac.uk.

Bibliography

1. Chan, Stephen (1985) *The Commonwealth Observer Group in Zimbabwe: A Personal Memoir*, Gweru, Zimbabwe: Mambo Press.

The Legacy of Martial Arts in the Globalizing World

Dolin A.

Akita International University (Japan)

Summary

The role of traditional martial arts and combat sports in the globalizing world is permanently growing due to the fact that on all continents people are now revising and re-evaluating the legacy of the old masters trying to borrow from their teachings and adapt to modern world all the best achievements not only in the domain of physical culture but also in the domain of coherent spiritual and ethical education. The centuries-long traditions of martial arts are now taking a new start in the international sports joining the mainstream of the Olympic movement. In the meantime they become an indispensable component of the world mass culture, having already been widely incorporated in mass literature, movies, manga, anime and electronic games. The unprecedented proliferation of Oriental martial arts in the West in the second half of the XX and the beginning of XXI cc. contributed greatly to the structural shifts in the cultural interaction of the nations and countries of the world, having created a new vast field of sportive, spiritual and scientific exchange.

Key Words: martial arts; Olympic movement; mass culture; sportive, spiritual and scientific contacts.

Наследие боевых искусств в глобализирующемся мире

Долин А.А.

Международный университет Акита, Япония

Аннотация

Роль традиционных боевых искусств и спортивных единоборств в глобализирующемся мире неизменно возрастает в связи с тем, что народы всех континентов сегодня творчески переосмысливают наследие старых мастеров, стремясь заимствовать из их учений и адаптировать всё лучшее как в области физической культуры,

так и в области всестороннего воспитания личности. Вековые традиции боевых искусств сегодня обретают новую жизнь в большом спорте, вливаясь в олимпийское движение. Одновременно они становятся неотъемлемым компонентом всемирной массовой культуры, давно и прочно внедрившись в такие ее области, как литература, кинематографию, манга и анимэ, электронные игры. Широчайшее распространение восточных боевых единоборств на Западе начиная со второй половины XX в. способствовало структурным сдвигам в культурном взаимодействии стран мира, создав новую обширную сферу спортивных, духовных и научных контактов.

Ключевые слова: боевые искусства; олимпийское движение; массовая культура, спортивные, духовные и научные контакты.

We are living in an age of globalization, when countries and nations are deeply involved in the processes of economic and cultural cooperation. Olympic sports in all their diversity have been always the most instrumental means of fostering mutual understanding and developing friendly ties between the nations of the world. Martial arts in the XXI century, especially those presented in the form of combat sports, are playing the same role, being maybe even more instrumental as their diversity still presumes common roots, common philosophical background, common spiritual values, common basic training and common objectives. Martial arts and combat sports in fact constitute a special field of applicable Human science being a crucial link between the great civilizations of the past and the forthcoming global civilization of the future.

To approach the sources of traditional Oriental martial arts as a part of the enduring legacy of the ancient sages we have to analyze them as a coherent philosophy, as the Art of fighting and the Way of life represented by hundreds of schools with thousands of branches. It should be regarded as a unique combination of historical, philosophical, spiritual, physiological and psychological components. Hinduism, Taoism, Buddhism, Shinto and some other religious traditions provided spiritual foundation for the world combat sports. Of course, there are still many mysteries and unresolved questions in the domain of martial arts. Some miraculous phenomena demonstrated by advanced practitioners are still waiting for scientific explanation, but the growing role of martial arts in the modern world makes it the most attractive field for the further research.

As we can see, martial arts today are acknowledged worldwide as a precious collective heritage to be shared, explored and practiced across the borders in the form of combat sports for the benefit of humanity. It is exactly what the great masters of the past would dream about, conceiving their doctrines as the clues to survival, to physical and mental perfection, to mutual respect and social stability.

The Way of Martial Arts can be regarded as a product of the supreme Human Science, a complex of Knowledge based on the unity of Body, Soul and Mind, which presumes permanent work, permanent progress, permanent self-improvement and unforgiving self-discipline. In fact, the ultimate goal of martial arts would remain the same throughout many centuries. That ultimate goal should be found in the optimal interaction between the individual microcosm of a human and the Universe, which bestows on a man the peace of mind and provides harmony in his relations with the outer world. Basically this ideal hasn't

changed much since it was first put forth by the ancients. However the world today – maybe for the first time in history – is changing dramatically, adapting on a large scale the wisdom of martial arts.

Martial arts have many roots but essentially they constitute one giant tree with mighty branches and dense foliage. Speaking of common roots, we can define several *major sources* of the traditional Oriental martial arts:

- Classic philosophical doctrines of Hinduism, Taoism and Buddhism. All the three great teachings, albeit in different versions, put forth the concepts of the Void, of the interaction of macrocosm and microcosm, of universal energy, of permanent change, of the interplay of elements, of Non-action, of the Great Universal Way and individual Way etc.
- Yoga practices revealed in multiple specific variations as an applied system of special exercises, physical and spiritual training, conceived in the broad sense of the word and. Three major trends of yoga gave birth to countless schools:
 - Classical Indian yoga based on the sacred teachings of the Veda;
 - Taoist yoga based on teachings of the ancient Chinese sages;
 - Tantric yoga (in Tibet, China, Japan and South-East Asia) derived mostly from the doctrines of esoteric Buddhism.
 - Zen Buddhist spiritual, mental and physical training etc.
- Another source, which is just a derivation from the first two, is traditional Indian, Tibetan and Chinese medicine (which also spread in modified forms to the most remote regions of East and South-East Asia). Both introduced the theory of the circulation of vital energy in human body, the concept of the focal points of energy, vital points on the body, meridians and their connection to the internal organs as well as the concept of application of mental and spiritual powers through the potent of the body.
- The so called bionics of the ancients became another important source of knowledge. Thorough analyses of the breathing techniques and fighting skills of various animals, birds and insects resulted in the creation of numerous schools of martial arts related to these creatures.
- Of course, various local systems of fighting and self-defence were also used by the founders of schools, as well as some elements of the war dances.
- And finally, the military theory condensed in the classic treatises and applied to hand to hand combat shouldn't be underestimated.

We can also define the formative elements of Martial Arts that make it a coherent and highly efficient **system of spiritual education, a school of life**:

- Meticulous ethical regulations and norms of daily life conduct based on the traditional ethics of Hinduism (in India, medieval Indonesia and Malaya), Buddhism, Taoism and especially Confucianism (in China, Korea, Japan and South-East Asia).
- Various intricate methods of physical and psychological training, meditation, principles of «master-

ing the elements» and adaptation to the elements etc.

- The great variety of systematized techniques, stages of training represented in the incredible diversity of all the national styles and schools.

Whatever national style of martial arts we take, it will be based on the variation of more or less compatible techniques and strategic components in different combinations.

Such a classification presents martial arts of the world as a complex system, a transnational cultural phenomenon, eternal teaching and the most important field of Human science.

Just a few decades ago traditional martial arts, interpreted in the West mostly as exotic Oriental self-defense and hand-to-hand fighting techniques, were barely known in America and Europe. Some people tend to ascribe the rapid success of martial arts in the West to the efforts of inquisitive American soldiers who faced the Karate and Judo masters during and after the war. Some trace the roots of the proliferation of Taekwondo and Viet Vo Dao respectively in the Korean and Vietnamese wars.

However it would be an oversimplification to explain the spread of martial arts in the West exclusively through practical encounters during military operations. There definitely was a deep motivation in Western society which contributed to the process of quick adaptation of various martial arts schools – and not only as the schools of hand-to-hand combat but as the *schools of life, the ways of spiritual purification and ascent*.

We can bring many reasons for the striking success of martial arts in the modern world. The most important factor was of course the total crisis of the Western moral values, which resulted from the tragic events of the World War II. Profound disillusion in the Western philosophy and spirituality at large would drive the new generations in America and Europe to the source of Oriental wisdom. Hinduism, Taoism and Buddhism – all containing the treasures of unfading ancient Human science – were the natural beacons for revolting Western youth in the second half of the XX century. No wonder that martial arts, which constituted a specific applicable domain of Oriental wisdom based on the perfection of body and mind, would attract millions.

The very triumph of the traditional Oriental martial arts on all the continents was an evidence of their universal value for humanity irrespective of nations and races. Many sophisticated schools of Far Eastern martial arts that had remained classified for many centuries and were treated as family treasures in the local communities in China, Japan, Korea, Vietnam, Burma, Thailand, Malaysia or Indonesia are now acknowledged as the worldwide combat sports with hundreds of thousands of practitioners.

Taiji-quan and bagua-jang, multiple schools of Shaolin-si quan in various modifications, taekwondo, judo, jiu-jitsu, aikido and karate, kendo and muai-tai – scores of traditional schools were safely transplanted to the European and American soil keeping intact the precious legacy of the medieval masters.

Acquaintance with the renowned schools of the East also stipulated the emergence of some new schools both in Asia and in the West. These schools, founded by the great masters of the 20th century, became the product of a crea-

tive synthesis. That was normal in the long history of martial arts but in the 20th century the process was rapidly gaining momentum.

Kano Jigoro and Ueshiba Morihei presented to the world judo and aikido – both the synthesis of several medieval jujutsu traditions. Funakoshi Gichin and some other great masters adapted traditional Okinawan karate to the needs of modern Japan. Oyama Masutatsu founded his syncretistic school Kyokushinkai. Doshin So introduced in the postwar Japan Shorinji kempo, his own syncretistic version of the Shaolin wushu techniques, that had become one of the top three most popular martial arts in modern Japan. A new Shaolin temple was erected in Shikoku island. There were many more new branches of the ancient tradition in the XX century. It took those schools just a few decades to gain the world recognition. And soon they became also rivals to the conventional Western sports.

Scores of minor schools also introduced effective new styles derived from the old traditional family-based and clan-based schools in China, South East Asia and India. Bruce Lee developed in the USA his own adaptation of wushu – Jet- kune-do. A number of wushu masters involved in the movie production later also tended to borrow the most effective elements from different sources.

Vassily Oschepkov, the father of Russian Sambo in the early XX century spent many years at Kodokan, having reached a very high level of proficiency. He became one of the few distinguished pioneers of martial arts in Russia and later in the Soviet Union. However his original Sambo school, developed in the 30-s by A. Harlampiev and other masters was another fruit of creative synthesis, quite different from classic judo. Since that time Sambo always was regarded in Russia and other Soviet Republics as a national combat sport. Its highly efficient classified version also gained great popularity in the army and police force. Today there are numerous Sambo clubs all over the world, and the World Sambo Federation is hosting this congress.

In general we should admit that universal interest in Oriental martial arts also became an incentive for the revival of some Western martial arts or combat sports like the French savate and emergence of new international combat sports like kick-boxing. It also fostered the process of «re-branding» martial arts of the world, giving them a special status, different from traditional sports.

There is little need to talk much about the practical values of martial arts and combat sports, which can make of a man an ideal human weapon. However, the role of martial arts in the formation of popular culture must be considered nonetheless important.

In the Middle Ages renowned masters of martial arts would become the favorite characters of the folk tales and legends, ballads and epic novels, theatre plays and sacred mystery performances. In the 20th c. similar heroes entered the world of movies and mass media, manga magazines, animation and then the world of electronic games, expanding the domain of martial arts indefinitely. One can find among the characters of those countless stories, movies and games some real historical figures: monks and mountain hermits, famous military commanders and leaders of the peasants' uprisings, itinerant warriors fighting for the right cause, professional swordsmen and founders of various schools of martial arts.

The impact of martial arts on the modern cinema production was tremendous. It would not be an exaggeration to say that the advent of Bruce Lee in the late 60-s – early 70-s revolutionized Hollywood production as well as the whole film industry in Hong Kong, China and South Korea. A new category of entertainment – martial arts thrillers and action movies – was launched. It not only has become a successful rival to the Western movies but actually replaced the genre of Western since the 80-s.

In its turn the introduction of the karate and kung-fu thrillers (starting with the films featuring Bruce Lee and Chuck Norris) and later the comic kung-fu movies with Jacky Chang completely changed the image of the Asian nations, especially Chinese. Whereas for many decades the dwellers of the China-towns in America and Europe were often discriminated, treated with contempt, and China was called «the sick man of Asia», after the release of the kung-fu films the Chinese were conceived in quite a different way, as the heirs to the great ancient civilization, holding a clue to the supernatural powers. Japanese, Chinese and Korean heroes flooded the Western screen.

The majority of male Hollywood movie stars and also some female stars today regard Oriental martial arts as an indispensable part of their professional training.

The massive impact of Oriental martial arts in the West, which resulted in the foundation of a broad network of national and international federations and associations, produced a constant demand for the qualified native instructors. It resonated in the countries of Asia, where traditional martial arts were given special attention both as a valuable part of national cultural heritage and as a canal of the most fruitful cultural cooperation with the countries of the West in the domain of culture and sports.

In the 70-s and 80-s, when the ferments of the Perestroika reforms were brewing in the Soviet society, Oriental martial arts and combat sports (with the exception of Olympic judo) were banned in Russia as a potential threat to the Communist regime. However, despite the total ban, despite the severe persecutions including the arrest of several renowned masters, who were sentenced to the long-term confinement, martial arts were spreading fast throughout the USSR. The underground clubs of martial arts, sometimes disguised as the clubs of legitimate sports or natural healing, emerged all over the country. It was a powerful drive for democracy, a protest against the totalitarian ideological press.

When the ban was eventually lifted, millions of young men and women have joined the nation-wide federations of martial arts. Nowadays martial arts in Russia, enjoying the financial and moral support of the state administration, are getting more and more popular involving millions of practitioners. The vast majority of federations and clubs are now the members of the Russian Union of Martial Arts and many are the participants of the Second World Combat games.

We are witnessing the impressive results of the implementation of the state policy aimed at the proliferation and further development of martial arts in Russia. In 2010 our country became a winner in the team score at the First World Combat Games in Beijing. Now Saint Petersburg is hosting the Second SportAccord World Combat Games.

Russian Union of Martial Arts, which contributed greatly to this success, is pursuing the policy of encouraging combat sports all over Russia bringing our amazing achievements to the attention of the world martial arts community. Hopefully it is just the beginning.

There is some controversy in the shift of the traditional martial arts from the status of esoteric «ways» for the selected elite to the status of the combat sports that demand certain standards in grades, competitions and championships. Some masters probably are still reluctant to accept this change. Some of the most popular modern schools of martial arts like Japanese aikido initially strongly opposed any idea of the sports-like competitions. However, as we can see, there is no alternative to the globalization of martial arts predominantly in the form of combat sports, which will preserve and develop glorious traditions. The best way of their promotion can be seen in the domestic and international competitions, championships and World Games. The legacy of the great civilizations encoded in martial arts has been transmitted from generation to generation for many centuries. Always remaining a link between the past, the present and the future, martial arts in the XXI century are becoming a recognizable symbol of the globalized world, a message of wisdom, hope and eternal aspiration for harmony and peace.

The Importance of Archives of Budo in Changing the Perception of Consciousness Scientist Globally on Issues of Combat Sports

Kalina R.-M.¹, Barczyński B.J.²

¹*Archives of Budo, Warsaw, Poland*

Academy of Physical Education, Katowice, Poland

²*Archives of Budo, Warsaw, Poland*

Academy of Physical Education and Sport, Gdańsk, Poland

Summary

The mission of the Archives of Budo is based on scientific evidence promotion of martial arts and combat sports as an opportunity to develop all dimensions of positive health (somatic, mental, social) and survival abilities in a manner worthy of man. Therefore Editorial Board flies in the face of accepting contemporary forms of gladiatorial contests (MMA etc.) as a sport. UNIFIGHT (of Russian origin) is a counterbalance of this negative trend. Unfortunately, although pretends to a universal method of human development through combat sports, is not recognizable in a global scale.

Key Words: Jigoro Kano; judo; science of martial arts; UNIFIGHT.

Важность «Архивов Будо» в изменении восприятия сознания ученых мира по вопросам спортивных единоборств

Калина Р.-М.¹, Барщицкий Б.Й.²

¹«Архивы будо», Варшава, Польша

Академия физического обучения, Катовицы, Польша

²«Архивы будо», Варшава, Польша

Академия физического обучения и спорта, Гданьск, Польша

Аннотация

Миссия «Архивов будо» заключается в научном подкреплении пропаганды боевых искусств и спортивных единоборств как возможности всемерно развивать здоровье в различных планах (в соматическом, ментальном, социальном), а также развивать навыки выживания в достойной человека манере. Поэтому редколлегия не склонна принимать современные гладиаторские турниры как спорт. Unifight, зародившийся в России, является противовесом этой негативной тенденции. К сожалению, хотя он претендует на роль универсального средства развития человека посредством спортивных единоборств, он не находит достаточного признания в мире.

Ключевые слова: Дзигоро Кано, дзюдо, наука боевых искусств, Unifight.

Introduction

The aim of the study is to argue why the global community of scientists need to change the perception of combat sports, and what is the importance of the journal *Archives of Budo*. Editorial limitations causes that this argumentation concerns the most general statements. More extensively we are discussing this issue in the article *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports – a reason of the new branch journal*, published in the journal of that name [1].

It is well known that each scientific journal is being dedicated first to the specialists of a given field of knowledge. Devoting the recognizable on a global scale, highly specialized journal of sport sciences does not predestine the popularity of any sport or a relatively homogeneous group of sports. Determines the creativity and scientific potential of professionals related substantially with given sport. This recognition guarantees contemporary the journals evaluation system by Thomson Reuters, while the main indicator is *Impact Factor* [2].

Parallel, the key issue is the perception of the scientific sub-discipline and the specialists of that discipline by scientists representing other science and scientific specialties. For a person who is understanding the essence of science, that question does not exist. In fact science is the one. There are no good or bad sciences. In so understood science, there is no place for emotions, animosities, manipulations, deprecating other etc.

In real science (perceived from the psych sociological perspective) there are however, emotions, and there is even a quasi-formal evaluation of science groups and detailed sciences. In the real world of scientists and corporation of scholars is in fact high competitiveness, distribution of resources, the possibility to sponsor researches by governments and independent entities; trendy research directions are being given broad audience; is political and media demand for certain knowledge; these are the annual Nobel prizes, honorary doctorates of prestigious universities and other forms of awards etc.

This is the fundamental reason, first to change the perception of combat sports in the minds of scientists for whom it is a foreign field both in term of scientific exploration and personal training experience. The journal *Archives of Budo* is only a tool to achieve this goal.

The phenomenon of combat sports as a separate scientific specialization

In the homogeneous group of 84 journals of sport sciences evaluated by Thomson Reuters only *Archives of Budo* is being dedicated combat sports and martial arts.

The easiest solution would be to use in the name of the journal the key term «**combat sports**». In our opinion, such a move in the time of creation of the journal – apart from the long-term view – could be counterproductive. So instead of the journal promotion on a global scale – and in fact, the subject area of the journal – we could achieve the negation of this goal. We touch a difficult dilemma for the accumulation of a number of reasons and apparent contradictions: tradition, substantive correctness, science dignity, social perception of combat sports, effective scientific marketing, the relevance of message, health promotion in all its dimensions, the need to prevent pathologies associated with combat sports practice, etc.

The definition of *science of martial arts* as a separate scientific specialty is not easy. In the pictorial content we find: the physical performance of the person practicing combat sport (martial arts) can measure and disseminate (the results of the research) a physiologist who has no experience either in the martial arts or non-sport confrontation. Similarly: body composition anthropologist; coordination ability biomechanic; aggressiveness psychologist etc. From specialist of science of martial arts we should require qualifications, which are also pictorial called the ability to disseminate the knowledge, which is consistent with the mission and vision of the *Archives of Budo*. It is not clear that besides this unique knowledge the specialist must accumulate experience and qualifications which are also honoured on the basis of the widely understood practice of martial arts.

Mission and vision *Archives of Budo*

The mission of the *Archives of Budo* is based on scientific evidence promoting martial arts and combat sports as an opportunity to develop all dimensions of positive health (somatic, mental, social) and survival abilities in a manner worthy of man.

The vision carrier of so focused scientific knowledge in the long term implies a probability of some social effects.

Since scientific journals with *Impact Factor* are available in the global bibliographic databases, hence the most valuable result is a real change of consciousness of scientist representing especially health-related sciences, psychology, pedagogy, sociology, ecology, law, security, social communication, and many specific disciplines of sport sciences. One aspect of the change of consciousness relates to the perception of specialist of science of martial arts in an unbiased manner. Second, the universal recognition of the publication in the *Archives of Budo* for reliable transfer of unique knowledge, inspiring the need for systemic solutions (interdisciplinary) in socially important areas – health, education, personal safety, ecology.

Since the hand-to-hand fight is for the man *en bloc* invariably attractive and since the media transfer is supporting promotion of pathology identified with the global ex-

pansion contemporary forms of gladiatorial contest (MMA etc.), and so the journal can effectively balance these anxieties confronting the solid knowledge about the educational and health potential of martial arts.

Global career of the term «budo» through the genius and visionary of Jigoro Kano

The Olympic flag has a white background, with five interlaced rings in the centre: blue, yellow, black, green and red. It is the most recognizable symbol in the global scale.

At the turn of the 19th and 20th century, the judo created by Jigoro Kano [3, 4] was the most recognizable symbol of universally understood budo [3, 4]. Judo builder promoted its system in stages with admirable consistency and a great sense of six possibilities: an effective impact on potential allies through own example and brightest students; closely linking practice with theory; raising influential patrons (an enthusiast and practitioner of judo was U.S. President Theodore Roosevelt); global impact of sport by the developing Olympic movement; susceptibility of academic societies to assimilation of new, original trends of complementary education; appeal to universal values [4, 9].

The use of the first three options (started over 100 years ago) made that the modern perception of martial arts (not only in intellectual circles) is not associated with the relic of gladiatorial contests. However for the most important implementations it was necessary to await decades. Judo as an Olympic sport appeared for the first time during the Olympic Games in Tokyo (1964). Much later, judo and kendo acquired the status of important elements of the national heritage and have been included into the general system of physical education in Japanese schools (recently also sumo).

Jigoro Kano students at the beginning hardly assimilate the philosophy of judo. Jigoro Kano needed many years of reflections and the practice before decided to make public the most general ethical principles of judo. «(...) Kanō defined what were to become the essential ideals of judo at the Kōdōkan Cultural Council (*Kōdōkan Bunkakai*); those being «maximum efficient use of energy» (*seryoku-zenyō*) and «mutual prosperity for self and others» (*jita-kyōei*). These ethical principles were formally announced when Kanō was sixty-three years old, forty years after founding the Kōdōkan» [4, p. 21].»

In our times Jigoro Kano would be able probably in a masterly fashion to use seventh, three-element opportunity – the power of the media, Internet independence and credibility of science. We have included this possibility in such triad, because contemporary easiness of advertising products of science – theorems, hypotheses, theories – for each independent scholar means unfettered possibility of multiple verification of these products. It also means an opportunity to legitimate criticism and polemics. This fundamental principle of academic independence and freedom of scientific discourse.

Empirical argumentation

There are some evidence of the impact of Jigoro Kano on the scientific activity of modern researchers of combat sports and martial arts (budo). Judo issue is dominating. *Archives of Budo* (foundation year 2005) is a strong leader (42 articles – only original papers and reviews) of the ranking of journals evaluated by Thomson Reuters, which in the last 50 years published papers on the subject of judo [10]. The second in ranking is the *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (17 articles) whose publishing tradition is rooted in the *Minerva Medica*, an Italian and a weekly journal for the general practitioner which that first came out in 1909.

A total of 34 articles (red colour) does not directly concern issues of martial arts. However, the knowledge, such as the extreme efforts and survival, is deeply rooted in the tradition of military training, from where the majority of martial arts and combat sports is being derived. International Judo Federation on the official website so alludes to this tradition: «The takenouchi-ryu martial art system founded in 1532 is considered the beginning of Japan's Jujitsu forms. Judo was derived from Jujitsu, the art for either attacking others or defending oneself with nothing but one's own body».

Briefly cited empirical data empower a few generalisations and conclusions: (1) in journals especially eligible for sport science and sport medicine very rarely are published articles on the subject of martial arts and combat sports; (2) similarly as in the *Archives of Budo* scientific papers mainly concern judo; (3) once the remaining subject matter detailed martial arts and combat sports, besides taekwondo and wrestling is analysed in the *Archives of Budo* generally in 2 to 4 articles, the more the lack of such papers in other journals with *Impact Factor*, but also the proof that there is a lack of highly-qualified specialists to resolve these issues; (4) since except *Archives of Budo* there is no other journal about this specificity having *Impact Factor* (the condition for building this factor are citations of articles of aspiring journal only in journals evaluated by Thomson Reuters), it means that articles published in *Archives of Budo* are cited in journals with different specific (they are valuable and on appropriate scientific level); (5) hence the general conclusion that the development of the *Archives of Budo* in the current formula can assure only articles with a very high scientific level and attractive for professionals of different disciplines (it is also a condition of promotion specialists science of martial arts among the global community of scholars).

An example, not that much of attractiveness as scientifically reasoned possibility of application the elements of martial arts in training of various sports are two articles. One concerns the implementation of elements of the wrestling for training handball players [11]. The other is a venture proposal to use elements of judo and other martial arts in training of alpine skiers [12]. In another paper, the authors use the elements of the theory of combat sports [13] in analysis the efficiency of football players in one against one game [14]. Furthermore, the analysis of the number of downloads of articles shows how continuously important since 2005 is the subject matter of hand-to-hand fights in preparation of antiterrorists [15].

Opposition to combat pathology

Editorial Staff *Archives of Budo* is distancing from any activities promoting contemporary forms of gladiatorial contests. Using – due to social consent – the names of Mix Martial Arts is not only semantic abuse. It is consistent attempt to legalize this commercial activity as a sport. In contemporary world of electronic media repeating the scenario from before nearly seventeen centuries forbidding the gladiatorial games is unrealistic. The edict of Constantine the Great in 326 led to such effect just after 355 years [16]. So successfully defended the following societies of the Roman Empire before that prohibition. Modern media are, however, much more efficient, so for such a ban would never allow. Aggression trading is one of the most profitable practices.

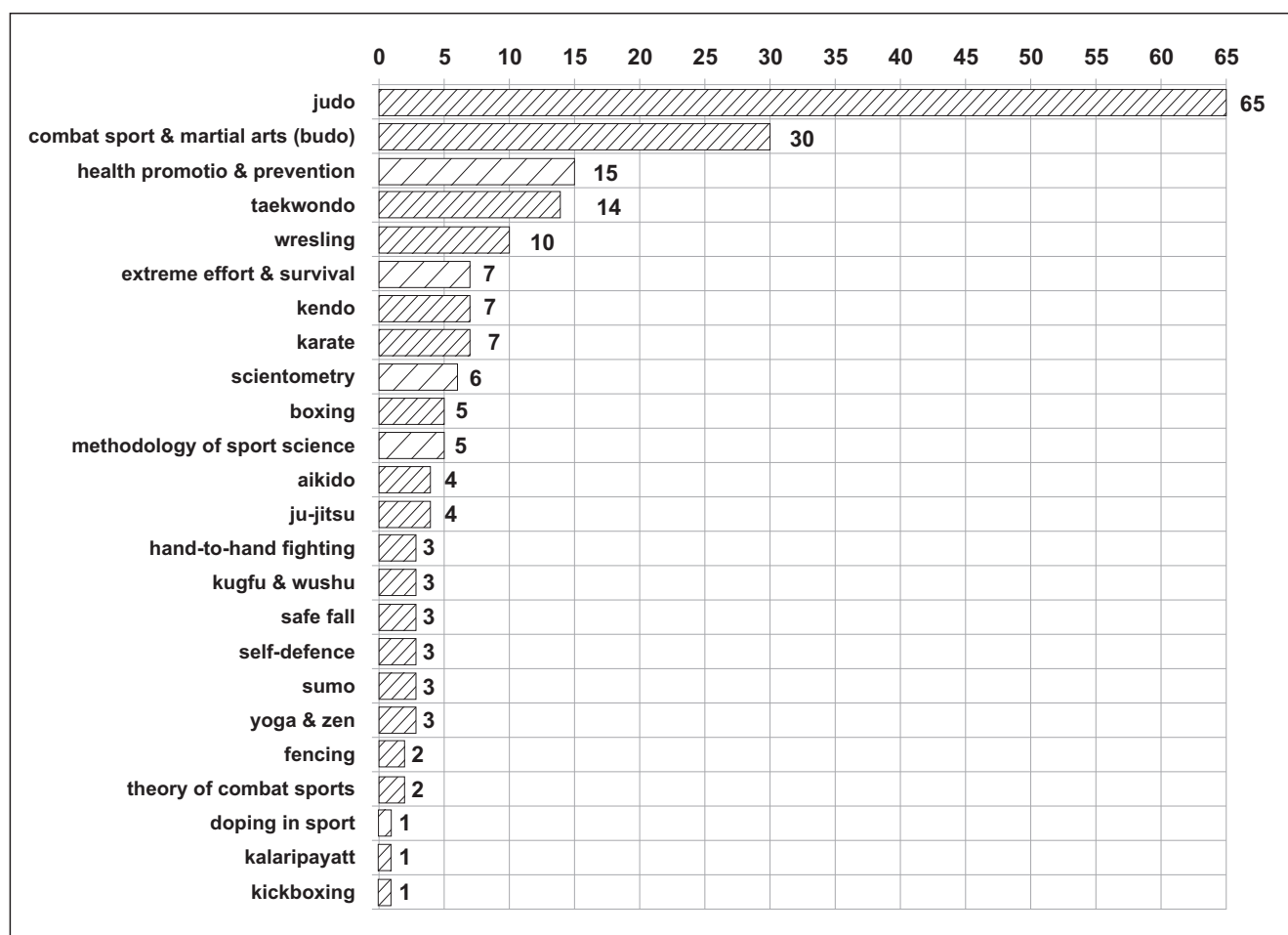


Figure 1. The number of publications on specific issues that have been published in 200 articles in the Archives of Budo in the years 2005–2013 (in 2013 only 3 issues) – the sum exceeds 200 due to accumulation in part of articles the different subject matter. Most articles published in the Archives of Budo (65 – not only original papers and reviews) in less than a nine-year history of the journal relates specifically judo (Figure 1). So every third manuscript (exactly 33%) concerns judo. The vast majority of the authors of these papers distinguished achievements and qualifications concerning both judo practice (in terms of sports, coaching, organizational) and the highest academic qualifications (scientific, educational, organizational).

In 2012 *Archives of Budo* received the manuscript submission concerning research results – impeccably prepared – people who regularly train MMA. The authors received the following reply from Editorial Board: «*Archives of Budo* is distancing from the articles in any way promoting human activity determined as «Mix martial arts» (MMA). Not only aspects of the ethical and aesthetic nature are deciding. First of all, MMA is deprived of any educational values. On the contrary – it is the promotion of modern-day Gladiators. Gladiators fights is not included to the definition of sport neither in the ancient understanding (that means the Olympic games based on all sort of the noble fight), nor in the contemporary understanding (at the superior principle of respecting fair play). Hitting lying opponent the most time during the round, has nothing to do with fair play, aesthetics, education.»

We keep this standpoint. Unfortunately other scientific journals are publishing papers [17–19] which aim is not, by no means MMA criticism, whether at all contemporary forms of gladiatorial contests. It means that the science joins to the promotion of the combat pathology (blood sports). Anyone recognize this state of affairs for one of the biggest failures of education at the beginning of the 21st century if it is aware of the universal sense in continuing the work of Jigoro Kano, started in the 19th century, when

identified with the mission and vision of the *Archives of Budo*.

An alternative based on scientific evidence and universal system of values

Regardless of the destructive impact of electronic media we believe that millions of parents and guardians of young people around the world have the right and are given the opportunity to receive – paradoxically, through electronic media – credible knowledge based on evidence and scientific arguments, educational, health and utilitarian potential of martial arts. The condition is the use of traditional and contemporary martial arts in the manner what did an outstanding Japanese scholar, professor Jigoro Kano. This potential express two synthetic principles: *seiyoku-zenyō* and *jita-kyōei*.

The paper which we released in 2008 under the perverse title *Why Professor Jigoro Kano did not received the Nobel Prize?* [20] is only a simple attempt to emphasize that fail the selection criteria of scientific achievements worthy of the title the most important for mankind, if in today's world the aggression in terms of interpersonal (and not only as a virtual product) move up to the most profitable, socially acceptable business. In a purely real world the interpersonal aggression is not only one of the most serious social problems. It is probably the most important indicator of reduc-

ing levels of mental health and social health on a global scale.

The most authentic evidence that all what stayed here is a solid well-documented knowledge consistent with universal values, is UNIFIGHT. This is a contemporary compilation of martial arts which primarily protects human dignity, serves the physical and moral education in the complementary way and is nothing losing from anticipated effectiveness in the situations necessary self-defence. On the contrary, these values enrich and ennoble [21, 22].

The main UNIFIGHT creator dr Sergey Novikov, Olympic champion in judo, is a prime example of the above defined specialist science of martial arts. The creators and propagators of UNIFIGHT are in comparison to Jigoro Kano in a comfortable situation. The master did not accomplish the promotion of the judo as an Olympic discipline. According to our knowledge there are the real chances of UNIFIGHT (winter version) as a show discipline during the XXII Olympic Winter Games in Sochi 2014.

A perverse story comes full circles. Jigoro Kano in the late 19th and early 20th century acquired in the person of U.S. President Theodore Roosevelt a judo enthusiast and propagator in American society. Russian President Vladimir Putin is a well-known propagator of judo on a global scale. In recognition of this activity he received from the President of the IJF Mario Viser the 8th dan degree in October 2012. The situation of promoters formed and implemented at the turn of 20th and 21st century UNIFIGHT is absolutely better.

There is a large distance dividing promotion – an UNIFIGHT perspective – possible by influential and recognizable on a global scale protectors and built on the authority or with the support of science. An example is an article published in the *Archives of Budo* in 2011: *Terminological recommendations for improving the visibility of scientific literature on martial arts and combat sports* [23]. Authors analysed articles or review documents published from 2000 to 2009 in *Web of Science* (WOS) databases such as *Science Citation Index Expanded* (SCI-EXPANDED), *Social Sciences Citation Index* (SSCI) and *Arts & Humanities Citation Index* (A&HCI). Among the 278 categories of terms used in scientific journals to describe the issues of martial arts and combat sports was not UNIFIGHT. It is making aware of two issues: how important is the ability of editing the scientific text, if the science is supposed to deliver to the knowledge about new phenomena, objectively important in the cognitive and the application meaning; and how important is the choice of journal which this knowledge will provide. The last sentence is an overall response on second questions put at the begin of this article.

Conclusion

Scientific knowledge is timeless for implementations which effects concern all dimensions of health, and the possibility of a dignified survival of person and entire societies. Such a knowledge is more important than the prevailing fashion, any economic situation, even a tradition, the temporary profit and the vain celebrity. Creations of science – theorems, hypotheses, theories can be replaced (this happens because this is the essence and mission of science) by the theorems, hypotheses and theories better justified. This process is subject to the products of science on such a specific and controversial area as is the martial arts and combat sports (identified today with increasingly universal term «budo»). In science, perhaps even more so than in other area of human

activity, we need even courage. The proof of the clever courage in breaking stereotypes, but simultaneously of competence into grounds of the argument with the help of scientific arguments gave us prof. Jigoro Kano.

Quick promotion of the *Archives of Budo* (foundation year 2005) to the group of the reputable journals indexed by Thomson Reuters we find as a social expectation for the filling with scientific knowledge of this part of reality which – although motoric attractive – in the intellectual sense is still for many trivial. The increasing number and growing scientific level of the submitted manuscripts as well as the number of citations of published articles defy this triviality.

Since the beginning 2013 we started a parallel edition of the *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports* as the branch journal. We publish here original papers – in some sense – clinical one, because concern mainly the practice of training. *Archives of Budo* we reserve for papers that most fully outlined the mission and vision of the journal.

Bibliography

1. Kalina RM, Barczyński BJ: Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports – a reason of the new branch journal. *Arch Budo Sci Martial Art Extreme Sport* 2013; 1: 1–8.
2. Garfield E: The history and meaning of the journal impact factor. *Journal of the American Medical Association*, 2006; 295(1):90–93.
3. History of Judo/Histoire du Judo. *Judo Kodokan Review* 1962; 12(5).
4. Jigoro Kano and the Kodokan. An Innovative Response to Modernisation. Compile by the Kanō Sensei Biographic Editorial Committee. Edited and Translated by Alex Bennett. Kanō Judo Institute 2009
5. Sasaki T: Budo (the Martial Arts) as Japanese Culture – The Outlook On The Techniques and The Outlook On The Human Being. *Arch Budo* 2008; 4(4): 46–49.
6. Budō: The Martial Ways of Japan. Nippon Budokan Foundation, 2009.
7. Kalina RM, Barczyński BJ: Budo – a unique keyword of life sciences. *Arch Budo* 2009; 5 (5):117–119.
8. Shishida F: Judo's techniques performed from a distance: The origin of Jigoro Kano's concept and its actualization by Kenji Tomiki. *Arch Budo* 2010; 6(4):165–171.
9. Kano J: The Contribution of Judo to Education. *Journal of Health and Physical Education*. 1932; 58(3): 37–40 (originally a lecture given at the University of Southern California on the occasion of the 10th Olympiad).
10. Peset F, Villamyn M, Ferrer-Sapena A, González LM, Toca-Herrera JL, Aleixandre-Benavent R: Scientific literature analysis of Judo in Web of Science®. *Arch Budo* 2013; 9(2): 81–91.
11. Foretić N, Karninčić H, Uljević O: The influence of the wrestling technique on contact efficiency of young male team handball players. *Arch Budo*, 2011; 7(2): 87–91.
12. Giovanis V, Piotr Aschenbrenner P, Erdmann WS: Sport fight during alpine skiing course running – martial arts can increase the efficiency of skiers training. *Arch Budo*, 2013; 9(3): 189–196.
13. Kalina RM: Teoria sportyw walki. COS. Warszawa 2000 [in Polish].

14. Szwarc A, Kromke K, Lipicska P: The Efficiency of Football Players in One Against One Game in the Aspect of Situational Factors of a Sports Fight. *Arch Budo* 2012; 8(2): 91–102.
15. Ashkinazi S, Jagiełło W, Kalina RM, Novikov S, Stupnicki R: The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists. *Arch Budo* 2005; 1(1): 8–12.
16. Grant M: *Gladiators*. Weidenfeld and Nicolson. London 1967.
17. Del Vecchio FB, Franchini E: Specificity of high-intensity intermittent action remains important to MMA athletes' physical conditioning: response to Paillard (2011). *Percept Mot Skills*. 2013 Feb; 116(1):233–4.
18. Lenetsky S, Harris N: The Mixed Martial Arts Athlete: A Physiological Profile. *Strength and Cond J* 2012; 34(1): 32–47.
19. Trebicky V, Havlíček J, Roberts SC, Little AC, Kleisner K: Perceived Aggressiveness Predicts Fighting Performance in Mixed-Martial-Arts Fighters. *Psychol Sci*. 2013 Jul 1. [Epub ahead of print].
20. Kalina RM, Barczyński BJ: Why Prof. Jigoro Kano did not received the Nobel Prize? *Arch Budo*; 2008; 4(4): 98–100.
21. *Universal Fight. Rules of competitions*. Paris 2001: 52.
22. Nowikow S, Aszkinazi S, Jagiełło W: UNIFIGHT (Uniwersalnyj Boj) – geneza, filozofia, perspektywy rozwoju nowoczesnego sportu walki i systemu szkolenia w zakresie samoobrony. In: Rakowski A, Chodaia A, Kalina RM, editors. *Sporty ekstremalne w przygotowaniu żołnierzy i formacji antyterrorystycznych*. PTNKF vol 6, Warszawa 2003: 49–52.
23. Pérez-Gutiérrez M, Gutiérrez-García C, Escobar-Molina R: Terminological recommendations for improving the visibility of scientific literature on martial arts and combat sports. *Arch Budo* 2011; 7(3):159–166.

The Genesis of Tantui and Jiaomen Tantui

Ma Lianzhen

South China Normal University
Guangzhou, China

Summary

Tantui is one of the most popular and widespread martial arts styles in China, but its origins are debatable and inconclusive. In the article various hypotheses concerning Tantui's origin are examined and the prominence of wushu's Muslim tradition revealed.

Key Words: martial arts, *Tantui*, Muslim tradition in China.

Генезис Таньтуй и Цзяомэнь Таньтуй

Ма Ляньчжэнь

Южнокитайский образцовый университет
Гуанчжоу, КНР

Аннотация

Таньтуй является одним из наиболее популярных и распространенных стилей боевых искусств в Китае, но его истоки до сих пор вызывают серьезные дебаты. В

статье рассматриваются различные гипотезы о происхождении Таньтуй и вскрывается значение мусульманской традиции ушу.

Ключевые слова: боевые искусства, Таньтуй, мусульманская традиция в Китае.

Tantui is one of the most popular and widespread martial arts styles in China. Its clear structure and simple movement has attracted innumerable followers, many of whom turning to Tantui for induction into Chinese martial arts. In recent years, with the promotion of influential martial arts institutes like Chin Woo Athletic Association and Central Guoshu Institute, Tantui became an important part in the curriculum of modern Chinese martial arts, and its diffusion serves to illustrate cultural exchanges betwixt north and south China.

Tantui are generally divided into 10 sessions and 12 sessions. 12 session Tantui, advocated by Chin Woo Athletic Association, gained its fame through Zhao Lianhe from Hebei prov.; 10 session Tantui, endorsed by both Central Guoshu Institute and Ma's Tongbei school, captured publicity among martial artists through master practitioners like Yu Zhengsheng in Shandong and Ma Fengtu in Gansu. Tantui also evolved into 6 sessions, 6 combined sessions and double Tantui, in the process of diffusing to different regions.

The origins of Tantui are debatable and inconclusive. So far the discussion stemmed from three distinctive roots. The 1st, 'Longtan Monastery' hypothesis, claims that 10 sessions Tantui was first coined and invented by Buddhist monks at Lingqing, Shandong prov., which was then further extended with 2 additional sessions, resulting in the common 12 sessions Tantui. The 2nd hypothesis focuses on etymology, which proposes that the word 'tan' in Tantui refers to the family name of its inventor – a master Tan from Tanjiagou in Henan. The 3rd hypothesis shifts attention to the claim that Tantui is an elementary learning material for kicking in Chaquan system, a popular martial art style mostly practiced in Shandong, Hebei and Henan. As Tantui is characterized by its springy kicking movements, so it is believed that the term 'tan' in Tantui corresponds to the linguistic meaning of 'springing' or 'bouncing' in the Chinese language. During the early days of the Republic, Tantui was especially popular among Muslim communities in China. That is why Tantui is also termed 'Jiaomen (meaning Islamic faith in Chinese) Tantui'.

The 1st hypothesis was only briefly noted in the preface for Wu Zhiqing's *Jiaomen Tantui*, by Lu Guanghua from Central Guoshu Institute in the 1930's.¹ In *Zhongguo Wushu Quan Xie Lu*, or *The Directory of Chinese Martial Arts and Weaponry*, a book published after the establishment of Communist China in 1949, quoted from *Guoshu Lilun*² that Tantui 'came from an old monk Tong Hui in Longtan Monastery, Shandong.' This observation was supported by an anonymous ballad: '10 sessions Tantui began

¹ Wu, Zhiching. *Jiaomen Tantui*. Shanghai: Shanghai Dadong Chubanshe, 1930, pp. 115–6.

² *Guoshu Lilun, The Theory of Chinese Martial Arts*, by Xu Yusheng. Xu Yusheng was one of the most famous and also most controversial Taiji practitioners and martial arts writers, who was later a treason during the Japanese invasion. Unfortunately, he died in 1945, so escaped the government punishment, while many his fellows were sentenced, or even executed by the Republican government. Later Taiji practitioners usually intentionally avoid his past, but emphasize more on his techniques and publications.

in Song Dynasty in the Mountain of Longtan, the 11th and 12th sessions were extended by Shaolin'.¹ However, the authenticity of the ballad is questionable, for *The Directory of Chinese Martial Arts and Weaponry* is a crude publication strewn with historical and factual errors, containing no academic references, and in addition, *The Theory of Chinese Martial Arts* by Xu Yusheng is a lost book and cannot be found in any of his records. Searching through the local gazettes, we could find two different Longtan monasteries but they were located respectively in Chengdu, Sichuan, and Dengfeng, Henan,² so the first hypothesis which attributes the origin of Tantui to the Buddhist monastery demands further scrutiny and exploration.

The literature of Tantui published during the Republican era did not launch any solid discussion with regard to origins. Even *The Gist of Tantui*, written by one of the Chin Woo Athletic Association founders Lu Weichang³, only summarize Tantui as 'basic training for Chinese martial arts'. This same is said of Tantui, in Chu Minyi's *Genealogy of Tantui* in Guoshu Yuanliu Kao, which further conjectures that 'Tantui was in fact the kicking style of Li Bantian from Shandong prov., as stated in Qi Jiguang's *Quan Jing*'.⁴ This conjecture is obviously unreliable but rather a customary remark which is a widely accepted practice in China to connect martial arts to tradition and history, in order to enhance its legitimacy and improve cultural recognition.

The 2nd hypothesis is grounded in the purported etymological origin of 'Tantui', through which it traces this form of martial arts to the Tan Family in Henan Prov. This argument is the least popular among the other two. As historical and geographical records of Henan indicate, no such location as Tanjiagou ever existed in the region, and the closest alternative was a commune in the vicinity of Qinhuangdao, Hebei. Local gazettes show that a Tan family moved there from Shandong during the Kangxi's reign.⁵ However, whether or not this was the Tanjiagou for Tantui lacks proper and evidential proofs. I think that this 'Tan' confusion was merely the result of oral misunderstanding and inaccuracy as many Chinese lexicons share the same or similar pronunciation, and very likely the writing of the word Tan may have its radicals confused, which was not uncommon in martial arts literature in the early 20th century.

The 3rd hypothesis bases its argument on the 'bouncing' or 'springy' nature of the martial arts form. Those who uphold this hypothesis see Tantui as an essential component of Chaquan, as generally claimed by Chaquan communities, who regard Tantui as one of Chaquan's fundamental elements. Also, due to the fact that Chaquan and Tantui are popular in Chinese Muslim communities of Shandong and

Henan, Tantui is generally referred to as 'Jiaomen Tantui'. Those who practice Chaquan also learn Tantui and Chinese wrestling, and a well-known saying in the region emphasizes the close connection, 'Boxing mingled with throws, immortals and ghouls cannot escape; learning to punch, grapple, and wrestle, daring to challenge and scaring away ghouls and immortals.'⁶

Counter-arguments endow Tantui with a foreign and exotic root. A Chaquan legend claims it was created by Cha Shangyi, a Muslim general of Huihe – an ancient tribe in nowadays Orhon River Valley, Xinjiang, — who fought side by side Qi Jiguang, created Chaquan during his service in the army, and later taught Chaquan in Hebei and Shandong.⁷ Another legend claims that Chaquan was created by Shaliang, a famous Qing Chinese Muslim general from Guanxian, Shandong. There is also a folk saying in that region which claims Tantui was originally divided into 28 different sessions, each movement represented by one of the 28 Arabic alphabets. It was later simplified into 10 sessions, and the remaining 18 sessions were preserved under the Chaquan as «the flowery kicks.»

Also, a number of recent papers propose that Tantui stemmed from a popular Muslim game – feet stepping, a primitive game which requires two persons facing each other, with the one who first stepped on the other's feet declared the winner.⁸ This argument emerged in the 1980's, a period when many New China's folklorists started to dig out or simply invent the lost traditions for minorities, but its validity was undermined by the deficiency in proofs and evidences.

Following the above statements, it becomes obvious that the development and perfection of Tantui was inseparable from Muslim communities in China as well as their pursuit for excellence in the martial arts. Therefore, the term 'Jiaomen Tantui' was coined as a major school for Tantui during the Republic; it first appeared in a book bearing the same title in 1921.

The book, *Jiaomen Tantui*, was written and compiled by Wu Zhiching, an influential educator of martial arts in early modern China, who was born in 1887 in Shexian County, Anhui prov. Wu was first schooled at Shanghai Gymnastics School for early physical education; after 1912 he became successively the director for physical education at several schools. He was the founder and chairman of Chinese Wushu Association (Zhonghua Wushuhui) in 1919 in Shanghai. In 1921, the organization was renamed Shanghai Physical Education Teacher Training College. In 1923, Wu also founded China Physical Education Teacher Training College, and served as a martial arts and military skills trainer. He later served in the army as chief martial arts instructor and chief officer of the ordnance department in the 4th battalion of the revolutionary army. With recommendation of General Zhang Zhijiang, founder of Central Guoshu Institute, Wu later became the director for Central and Shanghai Guoshu Institute, during which he popularized and modernized Chinese martial arts. As a prolific writer, Wu published influential titles like *Guoshu Lilun Gaiyao*, or *The Theory of Chinese Martial Arts*, *Shang Wu*

¹ *Zhongguo Wushu Quan Xie Lu*. In *Zhonghua Wushu Wenfu – Lilun Bu Zhongguo Wushu Quan Xie Lu*. Beijing: Renmin Press, 1993, p. 548.

² Bai, Juyi (Tang Dynasty). «Cong Longtan Si zi Sholin Si ti zeng tong you zhe.» In *Zhao Xing. Songshan Shixuan*. Zhongzhou: Zhongzhou Shuhua She, 1983, p. 89.

³ Xiang, Kairan, Chen Tiesheng, Tang Hao and Lu Weicheong. *Guoji Daquan: Tantui Jingyi*. Shanghai: Shanghai Zhenmin Press, 1923, p. 1.

⁴ Chu, Minyi. *Guosu Yuanliu Kao*. Zhengzhon Shuju, 1936, p. 34.

⁵ *Lulong Xian Di Ming Bangongshi. Lulong Xian Di Ming Zhi Liao Hui Bian*, 1984, p. 202.

⁶ Shandong Jining Zhengxie (ed.). *Jining Hui Zu*, 1998, p. 90.

⁷ Chu, Minyi. *Guosu Yuanliu Kao*. Zhengzhon Shuju, 1936, p. 34.

⁸ Shandong Sheng Jining Shi (ed.). *Jining Hui Zu*, 1998, pp. 83–4.

Lou Congshu and *Guoshu Luncong*.¹ Wu's first encounter with Tantui took place in Shanghai when he was a student in the gymnastics school. He later received formal training from renowned Muslim martial artist Yu Zhensheng, this particular apprenticeship was deeply connected with another key Muslim martial artist Ma Liang.

To make a general survey of the recent history of Tantui, the rise of Chinese Muslim martial artists community played a crucial role in elevating Tantui to a popular and advanced form of martial arts and nurtured many key masters of Tantui.

Meanwhile Tantui diversified into many forms. Yet only few of them became mainstream styles in Chinese martial arts. Based on the number of practitioners and level of popularity, three types of Tantui, namely Chin Woo Tantui, Jiaomen Tantui and Ma's Tantui, were the dominant styles. Chin Woo Tantui set its roots in the regions of Shanghai, Guangdong and Wuhan and later reached Hong Kong, Macau and Southeast Asia. Jiaomen Tantui was widely practiced in Muslim communities of Shandong, Hebei and Henan and later extended to Beijing, Tianjin, Shanxi and Shaanxi. Ma's Tantui originated in Hebei and gained further development in Gansu, Shaanxi, Ningxia, Qinghai, Xinjiang and the three northeastern provinces.

Despite its common simplicity and clarity in structure, Tantui styles share the same opening posture, and many similar nomenclature as noted in the *Boxing Treatise*, a martial arts classics written by Qi Jiguang. These partially indicate that all Tantui styles probably share a common origin. Moreover, the course of development for Tantui was directed to the path of diversification in style or to the path of integration with other styles, given the fact that it serves as a training foundation in Chinese martial arts. Among them the simplest style was the Chin Woo 12 sessions Tantui, as it emphasizes exact strength and controlled power.²

Wu Zhicheng's *Jiaomen Tantui* reiterates the techniques of high and low kicks follow from the disparity between practice and combat – high-level kicking being reserved for practice only while low kicks are used in combat. High kicking is used for stretching and extending the flexibility of the joints. The whole system is summarized by the 10 distinctive actions of pedaling, jumping, leaping, kicking, propping, grinding, pulling, bending, stroking and rowing. Jiaomen Tantui relies on the coordination and flexibility of the whole body, which further explains its synthesis with wrestling.

The most complicated form of Tantui is the Ma style. Developed by my grandfather Ma Fengtu, it captures the 10 basic structures of Tantui with refinement on technical details and strength. On top of the original bouncing and leaping, kicking is enriched with pointing, sweeping, stamping and penetrating. Hand combat is completed by clashing, pushing, hanging, chopping, brushing, thrusting and blocking. Together with proper inhalation and exhalation, strenuous movements and body flexing, power and bodily movements are then integrated, in particular for the opening and the ending.

The role of Chinese martial arts as a traditional form of exercise was seriously threatened by western sports during the last 100 years. In contemporary China, the pain and

difficulty in the metamorphosis of Chinese martial arts was allayed by Chinese Muslim martial artists who opened new grounds for old traditions. The current angle of research needs to address the issues of transformation and integration of martial arts styles and trends significant to the Chinese Muslim communities. Seen in this light, Jiaomen Tantui serves as a good point of departure for further inquiry.

The significance of traditional martial arts lies in its unembellished nature. Its relentless emphasis on function and performative texture may seem abstract and repetitive, but translates into a fluid expression through physical conditioning and body exercise. As a material extension of Chinese traditional culture, the practice and dissemination of traditional martial arts are expressed through myriad forms and highly individualized development patterns, which in turn testify to Tantui's unique ability to adapt different social milieus and cultural conditions. What is regrettable is that since the creation of a hybridized 'Competition Wushu', which was modeled on the formalism of western gymnastics and combined with a number of unhistorical local boxing styles, martial arts in China have been subjected to its tyranny for several decades, and even though today its degeneration has become well advanced, under the protection of a national system it is allowed to drag on in an 'undead' afterlife. Different styles of traditional Tantui disappeared long ago from 'Competition Wushu' and the arena of martial arts performance, to be replaced by gymnastic leaps and turns similar to figure skating and their increasingly homogenous florid costumes. And the 'basic training' that goes hand in hand with 'Competition Wushu', which has not changed since its beginning, has all but completely marginalized the indigenous system of Chinese martial arts, including Tantui, and replaced it with a counterfeit tradition and false culture. Nowadays, Tantui is rarely to be seen except among popular martial artists once in a while, and is fading into an antiquated form, a flower past its bloom. Therefore, our search for Tantui's origin is not merely to express feelings of nostalgia, but more importantly to protect and continue this vital martial arts heritage. And in view of its significance to the socio-cultural history of Islamic communities in China, 'Jiaomen Tantui' and Tongbei Tantui, which is also practiced mostly by Sino-Islamic martial artists, should receive even greater attention and protection.

'Sheshi' ['Archery Masters'] in Ancient China

Ma Mingda¹, Ma Lianzhen²

¹Jinan University
Guangzhou, China

²South China Normal University
Guangzhou, China

Summary

Archery is an important military skill in ancient China and the most significant item in the nation's sports tradition. From an early age there existed a professional group of *sheshi* [archery masters] who, in the long history from mythical Houyi to emergence of a large civilian population of 'bow masters' in Qing dynasty, played a key role in disseminating archery skills and shaping its development. They should rightfully be regarded as the earliest educators in indigenous physical education in China.

Key Words: *sheshi* (archery master); *jiaotou* (instructor); *shepu* (archery manual).

¹ Jin, Enzhong. *Guosu Mingren Lu*. Shanxi: Shanxi Kexue Jishu Chubanshe, 2000, p. 46.

² Zhongyang Zazhi Vol. 18. April, 1932. pp 17–27.

Шэши [«мастера стрельбы из лука»] в Древнем Китае

Ма Минда¹, Ма Ляньчжэнь²

¹ Университет Цзинань

Гуанчжоу, КНР

² Южнокитайский образцовый университет

Гуанчжоу, КНР

Аннотация

Стрельба из лука в Древнем Китае являлась важным воинским искусством и важнейшим видом традиции национального спорта. С глубокой древности в Китае существовала группа шэши [мастеров стрельбы из лука], которые на протяжении столетий со времен мифического Хоуи и вплоть до правления династии Цин, когда появилось множество гражданских «мастеров лука», играли ключевую роль в распространении искусства стрельбы из лука и в определении векторов его развития. Эти шэши закономерно должны рассматриваться как самые первые педагоги в традиции физического образования Китая.

Ключевые слова: шэши (мастер стрельбы из лука), цзяотоу (инструктор), шэпу (наставления по искусству стрельбы из лука)

Archery was a vital skill in ancient society, which not only played significant role in military and hunting activities, but served a variety of social functions from education, sports, to entertainment and leisure, and was paramount in China's sporting tradition. For this reason, a body of knowledge related to archery continued to grow, from manufacture, selection, maintenance, to training and practice in archery skills, all of which became highly specialized disciplines, and from this the profession of 'sheshi' was born.

The legendary Houyi is the earliest *sheshi* recorded in ancient texts. Houyi is a mythical character and surviving narratives offer differing accounts of him. One of them claims he was a *sheshi* at the time of the mythical emperor Yao. From this we can see that the profession of *sheshi* appeared very early in ancient China. Indeed, we know the official post of *sheshi* had existed from at least the Zhou dynasty. According to the interpretation of Qing period Confucian scholar Zhu Ro, *sheshi* were military officials responsible for archery training and practice. Most probably *sheshi* in the Zhou dynasty was a hereditary position passed on within a prominent martial family.

Sheshi was also a military position in Han dynasty. The most well-known example is found in *Han Annals: Cultural and Literary Records: Discourse on Strategy*, where reference is made to thirteen families of 'military techniques', including five chapters that comprised *Archery Manual of Military Protector Sheshi Wang He*. There is no historical record of Wang He, but we may well imagine he must have been an accomplished soldier, who was probably a professional archer responsible for supervising archery training and deployment. In addition, during Han dynasty archery masters were known under the title 'shegong'. *Shegong* was a professional archery officer with a lower ranking than *sheshi*, and was likewise charged with bow and crossbow manufacture, maintenance and technical training. There was also *nushi* ['crossbow master'] during the Han, who served the same function as *sheshi*.

By the Wei, Jin, and South-North dynasties, *sheshi* had become a term of common usage, which seemed to refer to archers in general, rather than an official military title. A similar title was recorded in the Southern Dynasty, which once again may not necessarily have referred to an official military position. *Songshu* (*Song Annals*) scroll 96 contains 'Biography of Yang Changyun', which says, that Yang Yunchang 'was accomplished in archery and in the early years after Taizong was elevated to *huangzi*, Yunchang served as [his] *sheshi*.' The title *sheshi* is not found in official documents in Sui and Tang periods, but is seen in Buddhist texts, where good archers are frequently referred to as *sheshi*, which seems to be a reflection of contemporary practice.

The title of *sheshi* also finds no record in Song documents, but there were professional teachers who specialized in archery instruction, most famously Yue Fei's teacher Zhou Tong. *Song Annals: Biography of Yue Fei* states, 'Yue Fei... was born with divine strength, and before he came of age could pull a 300 *ji* bow and an 8 *shi* [stone] crossbow. He learnt archery from Zhou Tong, mastered his skills, and could shoot from both the left and right sides. After Tong's death, he erected a shrine and venerated him in his house.' Furthermore, Song military had professional 'jiaotou' ('martial arts instructors'), who were responsible for instruction in all types of martial arts, including archery. However, Song period *jiaotou* were not military officers, but low-ranking professional technicians, which was why street martial arts performers were also addressed as *jiaotou*. Jianyuan 1st year, the Jurchen invasion from the north seriously threatened the dynasty. To deal with the severe lack of military officers, Wang Baiyan suggested commissioning a large number of *sheshi* in Heibei, Heinan, Jingdong, and Jingxi, to official military positions, and recommended that any 'archers who could pull a bow of 2 *shi* 5 *dou* and above, and *jiaotou* who had served without offence for seven years, should receive official appointments' (*Jianyan yilai xinian yaolu*, 6th scroll, Jianyan 1st year 6th month). This also amply illustrated *jiaotou*'s humble status.

There is no reference to *sheshi* in Yuan dynasty sources either. However, there was an officer responsible for overseeing archery training in the military (*zongguan*), similar in function to *sheshi* in Zhou dynasty. Thus *Yuan Annals: Record of Shizu* records that 'Zhongtong 2nd year 8th month, General Wang Qing, who transferred his allegiance from the Song, was appointed *zongguan*, and charged with teaching and supervising archery training.' *Zongguan* was an important military commission, and for the Mongols, who were themselves renowned archers, to engage a former Song military officer for this position, was a sign of their open-mindedness and aptitude to absorb the best elements from enemies. And since there was a *zongguan*, there should in principle also be subordinate officers and ordinary archery masters. The name of *jiaotou* was quite possibly still in currency in Yuan dynasty, but there was also another name, 'wushi', meaning 'martial arts master'.

By Ming and Qing dynasties professional martial arts instructors employed in the military were no longer called 'jiaotou', but rather known as 'jiaoshi' or 'jiaoxi'. In Ming dynasty the more common term was 'jiaoshi' [literally, 'teacher'], which frequently appears in the various chapters dealing with martial arts training in Qi Jiguang's *New Book of Effective Discipline*; whereas 'jiaoxi' was the general name used in Qing period. In Ming and Qing dynasties, the

name *sheshi* once again resurfaced, it usually referred to archery masters in the civilian domain who were either proficient or pursued a professional calling in archery. Ming period author, Yu Jideng wrote in *Danrangxunji*, 8th scroll, ‘enlisting *sheshi* from far and wide, who [were engaged to] teach talented officials and athletes, and often demonstrated in person. In Jiang-Hui region many soldiers are also good archers, which has been the case since *gong*.’

In Qing dynasty, civilian archery activities underwent significant development, with a corresponding increase in the number of professional archery masters, who were often known as ‘*gong shifu*’ [‘bow teachers’]. There are many reasons for this, but most importantly due to the military examination. Military examination provided an official advancement opportunity to commoners who studied martial arts, which significantly promoted the practice of archery. Technical examinations in the Qing military exam was known as ‘*waichang*’ [‘external ground’]. The first test in the technical examinations was in horseback archery, whereas the second was foot archery and heavy bow, *dao*, and stone lifting. Out of all the tests, the most difficult was horseback archery, followed by foot archery, whereas the heavy bow, performance with *dao*, and stone-lifting were basically tests in strength. Evidently, horseback and foot archery involved a high level of skill, and had the greatest practical value, so received much attention from both the examiners and examinees. In the early Qing it was ordained that *wusheng* (those who studied for the military examination) must be enrolled in Confucian academies, and beside learning horseback riding and archery, they must also study classics in military and Confucian texts such. In practice, however, this could not be implemented in most regions and *wusheng* had to find their own teachers. Therefore, specialized archery schools and professional archery masters emerged in the civilian domain, together with itinerant professional archery teachers who were known under a variety of names. Secondly, the Qing court placed great importance on horseback riding and archery, and all the early emperors repeatedly stressed that bannermen must ‘be based on riding and archery’. Therefore, all the academies set up for Manchu aristocrats offered specialized classes in archery, and all the students were required to study both literary and martial arts. Furthermore, bannermen stationed throughout the country, who had access to education, were encouraged to take part in the official examinations, particularly military examinations, which required them to learn to ride and shoot, and the state took great pain to supply them with *jiaoxi* (See *Qing shigao*, scroll 106, ‘*Xuanju yi*’). Finally, Qing military also had martial arts instructors similar to *jiaotou* of the Song period, in both the eight banners and the Green Standard, including *jiaoxi* who specialized in archery skills. And like the Song dynasty, such *jiaoxi* were low paid professional technicians and cannot be counted as officials. Qing period *jiaoxi* in horseback riding and archery must have been enormous in number, but unfortunately we are left entirely in the dark as to their general social condition, special rules of behavior and customs, as there is no record in historical documents, thus we can only gauge through popular literature and oral histories.

The ethnic composition of Qing period archery masters fully displayed the unique characteristic of a multiethnic state, and many *sheshi* from minority ethnic groups made significant contributions, particularly to the cultural intercourse of diverse archery traditions. Either in the service of

the state military machine or active in the popular realm, they constituted a sizeable community of professional archers. This community occupied a central position in archery activities in Qing period, for not only did they serve to preserve and continue the heritage of *sheyi* (archery arts) – which included both technical and humanistic aspects – in the military and folk domains, they also shouldered the burden to instruct students of different age groups who studied for the military examinations. In addition, they also frequently participated in a wide range of archery activities in the popular realm, including those in official academic traditions and archery rites. Finally, they were also the founders of classical archery studies and the authors, editors and diffusers of innumerable ‘archery manuals’ (‘*shepu*’). All in all, the activities of Qing dynasty *sheshi* far exceeded the bounds of military, and to a greater extent it may be more helpful to look upon them as pioneers in ‘martial culture’, or a community of indigenous physical educators.

The development of ‘archery studies’ in the Qing dynasty is seen also in the rise of archery related literature, bequeathed to us in the form of a corpus of precious archery books, including some practical ‘archery manuals’ written by Qing period archery masters. At the time, many archery masters were not highly literate, thus what they wrote tends to be simple, easy to understand, and pragmatic, unlike archery books composed by the literati, which were apt to cite passages from Confucian classics to obfuscate simple teachings. Unfortunately, this kind of archery manuals were often passed on in hand-copy manuscripts, very few of them having gone to print, and in this way many precious works are lost. To give an example, let us take a look at *Qishe milun gongjian pu* (*Manual of Amazing Archery Secret Techniques*), which is preserved in Japan Imperial Library in a Qing period hand-copy manuscript. The cover reads, ‘Oral Account by Tianzhong Zhang Cimei, Recorded by Jinlin Xu Xiang’. It contains six discourses, ten key methods, five discourses, and accounts on body training and other exercising methods, which are divided into detailed categories with catchy, and easy-to-digest, mnemonic rhymes. For instance, ‘[When] drawing the bow apply force on the fists, simultaneously pulling to make a perfect circle. Either too high or too low is inelegant, [rather the] arrow should sit neatly on the mouth’. The script is crudely drawn with many mistakes, and the copier was probably a popular martial arts practitioner. This manual is significantly different from an archery book composed by a literati both in substance and style, and I believe it is an training text used and hand-copied by generations of Qing dynasty archery masters.

The activities of ancient *sheshi* continued over two thousand years, until the abolition of military examination in Guangxu 20th year (1894) towards the end of Qing dynasty, when archery finally withdrew from the military realm, leaving archery masters without a means of survival and fell into an inevitable decline. However, as the most important indigenous sport in China, archery did not vanish overnight, but rather, like archery traditions in different cultures and nations, slowly transformed from a military and subsistence activity and technique into a modern sport and art form. The only difference is that the transition of Chinese archery was very unsuccessful, as it was given scant attention by the relevant ruling bodies, and today Chinese archery has become an endangered art form, and the treasure trove represented by the literature and rites re-

lated to archery studies is reduced to nothing more than historical relics.

Студенческий спорт в России и на международном уровне

Антонова Т.М., Василевская Н.Г.

*Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В статье изложен материал о развитии студенческого спорта в мире и нашей стране. Проведен анализ спортивных результатов Универсиад. Показана динамика роста количества стран-участниц, спортсменов, расширения географии проведения Универсиад, программы соревнований, в том числе за счет включения новых видов единоборств. Показана роль студенческого спорта в содействии развитию спорта, пропаганде здорового образа жизни, популяризации таких видов единоборств, как самбо, дзюдо, бокс и других.

Ключевые слова: спорт, студенчество, Всемирные Универсиады, формирование личности.

Students' Sports in Russia and on the International Level

Antonova N., Vasilevskaya N.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

The paper provides valuable material on development of students' sports in Russia and in the world. It also analyzes sports achievements at the International University Games. The authors present the growth dynamics tracking the number of participating countries and athletes. They also show the widening of the area where International University Games have been held recently as well as the expansion of the programs of competitions, including the incoming new combat sports. The paper reveals the role of students' sports in promoting sport development, advertizing the healthy way of life, popularization of such combat sports as sambo, judo, boxing and others.

Key Words: sports, students, World University Games, formation of a personality

Основы современного международного Университетского спорта были заложены в начале XX века выдающимся руководителем французского студенчества Жаном Петитжаном. В 1923 году в Париже состоялся Международный Спортивный конгресс университетов. В нем приняли участие представители университетов Европы, Азии, Америки, Австралии. На конгрессе был обсужден Устав Конференции и принято решение регулярно проводить Всемирные Студенческие Игры. Там же, в Париже, в мае 1923 года и были проведены первые Всемирные Студенческие Игры. Жан Петитжан хотел назвать их «Университетскими Олимпийскими Играми», однако Пьер де Кубертен убедил его дать играм другое название – Международные Университетские Игры. Под таким названием они

и проходили до начала Второй Мировой войны. После окончания войны по инициативе Франции Всемирные Университетские игры были возобновлены в 1947 году и проводились в рамках Международного фестиваля молодежи и студентов под руководством Международного союза студентов (ИСУ). В 1948 году была создана международная федерация университетского спорта (ФИСУ), которая стала проводить «альтернативные» соревнования под названием Международные недели университетского спорта. Это противостояние имело место до 1959 года, когда в Турине впервые эти две организации провели единые Всемирные Студенческие Игры. Именно здесь по предложению итальянской делегации студентов родилось новое название Игр – «Универсиада», которое означало: «универсальность», «единство», «университет». Есть и другая интерпретация названия «Универсиада» – латинское слово «Университет» и греческое «Олимпиада». Символом международной студенческой организации была утверждена буква «У» в окружении пяти разноцветных звезд, символизирующих пять континентов, и было принято решение в честь победителей Игр исполнять студенческий «Гаудеамус». Первым президентом стал Пауль Шлеймер, его сменил Примо Нобиоло, который возглавлял ФИСУ до 1999 года. Члены МОК считали его «одной из наиболее выдающихся личностей в мировой истории». Эта фраза принадлежит лорду Майклу Морису Килланину – президенту МОК с 1972 года по 1980 год. С 1999 года по настоящее время президентом ФИСУ является Джордж Киллиан. С 1960 года Международный Студенческий спорт получил Всемирные Зимние Универсиады. В 1981 году на Зимней Универсиаде впервые появился талисман игр. Таким образом теперь каждые студенческие игры обязательно имеют собственный талисман.

ФИСУ – это одна из крупнейших спортивных международных организаций. В различные годы вице – президентами ФИСУ были представители Советского Союза и России – Ю.А. Парфенов, Л.В. Драчевский, А.И. Киселев. Студенческий спорт в России насчитывает более чем вековую историю. Студенческие спортивные кружки появляются в нашей стране в начале [века. Впервые они возникли в высших учебных заведениях Санкт-Петербурга (Электротехнический институт, Политехнический институт и Университет). К началу Первой Мировой войны их было зарегистрировано около сорока, из них 13 клубов – в Петербурге, что позволило в 1911 г. создать в городе на Неве Студенческую Спортивную Лигу, взявшую на себя организацию и проведение соревнований среди студентов в масштабах города.

После 1917 г. студенческий спорт стал развиваться в ином направлении. В 1919 году на базе «Высших курсов» П.Ф.Лесгафта было образовано одно из старейших и крупнейших высших учебных заведений по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта – Государственный институт физического образования (в настоящее время НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).

В 1957 году создается Всесоюзное студенческое спортивное общество «Буревестник», которое многие годы отвечало за организацию и проведение в стране студенческих соревнований разных уровней. Созданное общество объединило всех студентов.

В октябре 1993 г. был образован Российский студенческий спортивный союз (РССС) – правопреемник упраздненного в 1987 г. студенческого добровольного общества «Буревестник». Таким образом, вновь была возрождена единая студенческая спортивная организация. Сейчас возглавляет РССС – президент – О.В. Матыцын, президент Ассоциации вузов физической культуры и спорта Российской Федерации. Первым вице-президентом Северо-Западного Федерального округа является ректор НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, профессор, доктор педагогических наук В.А. Таймазов.

Всемирные Универсиады являются главными студенческими соревнованиями и вторыми по зрелищности, значимости, популярности и масштабности международные комплексные спортивные мероприятия после Олимпийских Игр. И если в 1993 году на Всемирной Универсиаде мы заняли только 27-е место, то в 1995 году отечественные студенты-спортсмены заняли 1 общекомандное место, в 1997 году – 4–5 место, а с 1999 года неизменно оказываются в призерах как лично-го так и общекомандного зачета.

Мы принимали Всемирную Универсиаду в 1973 году в Москве, и по уровню организации и успешности эти Студенческие игры вошли в историю как лучшие. Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани является по всем показателям выдающейся. Во время игр была испробована безвизовая технология въезда, все арены были заполнены, около 110 стран транслировали соревнования. Открытие и закрытие Универсиады просмотрели около полутора миллиардов человек. В программу соревнований были включены ряд своих самобытных видов – *самбо*, зародившееся в СССР в середине XX века, и *борьба на поясах (куреш)* – национальная борьба, традиционный вид спорта у тюркских народов. Мы хотели дать толчок развитию этих видов спорта. По итогам Универсиады сборная России заняла первое место. Наши спортсмены завоевали 292 медали, побив медальный рекорд: 155 золотых, 75 серебряных и 63 бронзовые. На втором месте сборная Китая – 26 золотых, 29 серебряных и 22 бронзовые медали, третьи – спортсмены Японии. Из завоеванных россиянами 292-х медалей, 70 медалей разного достоинства, из которых 44 медали – золотые, принесли виды единоборств: бокс, борьба на поясах, дзюдо, самбо и спортивная борьба.

Активное участие отечественных студентов в этой международной программе положительно отражается на имидже России, демонстрируя ее заинтересованность в развитии международных связей в области студенческого спорта.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. – М.: «Радуга», 1982.
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. Учебник. – М.: «Фис», 2001.
3. Комаров С.Н. История физической культуры [Текст] / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин, Т.М. Антонова, Н.Г. Василевская. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – С. 240.
4. Официальный сайт Универсиады.

Опыт и перспективы развития нового вида спорта – «зимний универсальный бой»

Ашкинази С.М.¹, Новиков С.П.²

¹НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

²Международная федерация «Unifight», Москва, Россия

Аннотация

В статье анализируется новая тенденция в развитии единоборств – появление новых видов на основе интеграции и комплексирования с другими видами спорта, в том числе и зимними видами спорта.

Ключевые слова: Единоборства, интеграция единоборств, универсальный бой (Unifight), зимний универсальный бой (Winterunifight).

Experience and Prospects of a New Sport – «Winterunifight»

Ashkinazi S.M.¹, Novikov S.P.²

¹P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, Russia,

²International Federation «Unifight», Moscow, Russia

Summary

The article studies a new tendency in combat sports development: emergence of new sports based on integration and complexification with other sports, including winter sports.

Key Words: Combat Sports, integration of combat sports, Unifight, Winterunifight

Начиная с 70-х годов XX века, в мире единоборств появилось достаточно много видов спорта, сочетающих ударную технику руками и ногами с техникой борьбы в захвате. В первую очередь, это разновидности рукопашного боя в СССР и России (армейский рукопашный бой и рукопашный бой по версии правоохранительных органов), панкратион, спортивно-боевое самбо, ушу-саньда (саньшоу), джиу-джитсу, микс-файт и др.). Эту новую группу иногда называют смешанными единоборствами. Однако в последние 10–20 лет в развитии единоборств отмечается **принципиально новая тенденция – появление новых видов на основе интеграции и комплексирования с другими видами спорта.** Так, в середине 90-х годов XX века в России появился **универсальный бой (Unifight)** – комплексный вид, включающий последовательное выполнение упражнения на полосе препятствий, стрельбу, метание холодного оружия и рукопашный бой на ринге. Совершенно очевидно, что он отразил потребности в комплексной подготовке и проверке уровня профессиональной подготовленности военнослужащих и сотрудников силовых структур. Но, что удивительно, этот вид спорта, изначально возникнув как военно-прикладной, стал достаточно популярным не только в силовых структурах различных стран, но и в мире. В настоящее время членами Международной любительской федерации Универсальный бой (Unifight) являются 32 страны, проведено 12 Чемпионатов мира, в которых принимали участие спортсмены из 37 стран мира. Активно развивается этот вид спорта и среди детей и молодежи. 7 лет проводятся Первенства мира и Европы среди детей, юношей и девушек (на соревнованиях среди детей метание ножа и стрельба заменены на метание

теннисного мяча, а единоборство включает только приемы борьбы в захвате).

Потенциал нового вида спорта **универсальный бой** (Unifight) проявился в развитии абсолютно нового явления – **комплексировании единоборств с зимними видами спорта**. Как это не покажется парадоксальным, но создание комплекса: **зимний вид спорта + единоборство** имеет очень большие шансы на существование и развитие. На это есть, как минимум, три причины.

Во-первых, все единоборства изначально возникли как военно-прикладные виды, способные обеспечить боевую подготовку войск и подготовку военных резервов, то есть отражали существующие потребности действующих государственных институтов. В этой связи отметим, что в странах северного полушария в на-

стоящее время есть воинские части и подразделения, профессиональная деятельность которых при выполнении боевых задач включает ускоренное передвижение на лыжах по пересеченной местности, огневое воздействие и рукопашный бой (пограничные, разведывательные и десантные подразделения и др.).

Во-вторых, у ряда народов мира есть традиции проведения народных видов борьбы на снегу.

В-третьих, зимние Олимпийские Игры испытывают (в отличие от летних игр) определенный дефицит в новых видах спорта, которые могли быть в перспективе включены в их программу (см. табл. 1). В целом, за последние 20 лет развитие зимних и летних игр с точки зрения включения в программу соревнований новых видов спорта и новых дисциплин шло в противоположных направлениях.

Таблица 1

Динамика развития олимпийских программ на летних и зимних Олимпиадах

Летние олимпийские игры				Зимние олимпийские игры			
Год проведения	Кол-во стран	Кол-во видов спорта	Кол-во комплектов наград (дисциплин)	Год проведения	Кол-во стран	Кол-во видов спорта	Кол-во комплектов наград (дисциплин)
1992 (Барселона)	169	25	257	1992 (Альбервиль)	64	12	57
1996 (Атланта)	197	31	271	1994 (Лиллехаммер)	67	12	61
2000 (Сидней)	199	35	300	1998 (Нагано)	72	14	68
2004 (Афины)	201	35	301	2002 (Солт-Лейксити)	78	15	78
2008 (Пекин)	204	36	302	2006 (Турин)	80	15	84
2012 (Лондон)	204	39	302	2010 (Ванкувер)	97	15	86
Увеличение	20,7%	56%	17,5%	Увеличение	51,5%	25%	50,8%

Так, с 1992 года в программу **летних игр** было включено **14 новых видов спорта (увеличение на 56%)**, а количество новых дисциплин увеличилось на 45 (**увеличение на 17,5%**). Соотношение в динамике «новые дисциплины» – «новые виды» составило **3,2**. В динамике программ зимних олимпиад тенденция совершенно другая. На зимних олимпиадах за этот же период появилось только **3 новых вида (увеличение на 25%** – см. табл. 1), а количество новых дисциплин **увеличилось на 29 (50,8%)!** Соотношение в динамике «новые дисциплины» – «новые виды» составило **9,7**. Очевидно, что программа зимних игр увеличивается в основном за счет добавления новых вариантов (новые дистанции, эстафеты и т.п.) в традиционные виды спорта. Показателем того, что зимние олимпийские игры испытывают дефицит новых идей, является то, что с 2002 года в них вновь после большого перерыва включен скелетон. **Примечательно, что ни один из существующих зимних видов спорта не имеет даже элементов единоборств.**

Нами спроектирован и в марте 2010 года апробирован такой вид спорта – «Зимний универсальный бой» (Winterunifight). Соревнования проходили как двоеборье: суперспринт – биатлон: прохождение двумя спортсменами короткой лыжной дистанции (около 400 м) со стрельбой в мишень – 1 раунд, а затем поединок на снегу 2 раунд (в будущем предполагается апробировать прохождение лыжной дистанции с элементами препятствий).

Технология проведения соревнований была следующей. Два спортсмена одновременно стартовали и преодолевали по стадиону 400-метровую лыжную

дистанцию, выполняя упражнение в стрельбе по мишени (пейнтбол или пневматический пистолет) с расстояния 20 м (стоя по 2 выстрела до первого попадания в мишень). Выигрыш на лыжной дистанции засчитывался за первый выигранный раунд. При этом попадание спортсмена в мишень при стрельбе поощрялось призовыми очками (1 балл), которые зачислялись ему во 2-й раунд. Спортсмен, финишировавший первым на лыжной дистанции с разницей от соперника более, чем в 30 секунд, получал дополнительно премиальную оценку в 1 балл, который также зачислялся ему во 2-й раунд, за каждые последующие 10 секунд преимущества начислялись дополнительно по 1 баллу. Если участник, финишировавший вторым, отстал от первого участника более, чем на половину его времени прохождения дистанции, он снимался с соревнований, а его сопернику присуждалась чистая победа. Сразу после финиша перед проведением поединка спортсмен снимал лыжные ботинки и надевал специальную обувь. На это давалась 1 минута.

Поединок на снегу проводится по правилам соревнований «Легкий универсальный бой», предполагающего только борцовскую технику. Любой бросок на спину – чистая победа. За другие броски начислялись соответствующие баллы. Если чистой победы не фиксировалось, победа в раунде определялась по набранному баллам. Время поединков – 2 раунда по 2 минуты чистого времени. Перерыв между раундами – 1 мин. Соревнования проводились по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения.

По данным правилам уже проведено 3 чемпионата мира, 2 чемпионата России и первенство России среди

юношей и детей. В июне 2013 году «Зимний универсальный бой» был официально признан в России и включен в реестр Министерства спорта РФ.

Очень большой интерес к новому виду спорта проявили специалисты из азиатских стран. Это объясняется тем, что большинство азиатских стран на зимних олимпийских играх не завоевывают медалей и остаются в роли «статистов». Так, в 2010 году только 4 азиатские страны завоевали медали – Республика Корея (14 медалей), Китай (11 медалей), Япония (5 медалей) и Казахстан (1 медаль). В то же время в странах Азии очень сильны традиции единоборств, а успехи азиатских спортсменов в единоборствах на летних олимпийских играх общеизвестны. Проведенные подсчеты показали, что на олимпийских играх в Пекине (2008 г) и Лондоне (2010) каждую третью медаль в единоборствах завоевали спортсмены из Азии (табл. 2 и 3).

Таблица 2

Медали, завоеванные азиатскими спортсменами на Олимпийских играх в Пекине (2008 г.)

№	Вид спорта	Количество медалей, завоеванных спортсменами из азиатских стран	%
1	Бокс	12 медалей из 44	27,3%
2	Борьба вольная мужчины	9 медалей из 28	32,1%
3	Борьба вольная женщины	7 медалей из 16	43,8%
4	Борьба греко-римская мужчины	6 медалей из 27	22,2%
5	Дзюдо женщины	12 медалей из 28	42,9%
6	Дзюдо мужчины	11 медалей из 28	39,3%
7	Таэквондо женщины	4 медали из 16	25%
8	Таэквондо мужчины	7 медалей из 16	43,75%
9	Фехтование мужчины	2 медали из 15	13,33%
10	Фехтование женщины	2 медали из 15	13,33%
В единоборствах азиатские страны завоевали 72 медали из 233 – это 30,9% от общего количества медалей в единоборствах			

Таблица 3

Медали, завоеванные азиатскими спортсменами на олимпийских играх в Лондоне (2012 г.)

№	Вид спорта	Количество медалей, завоеванных спортсменами из азиатских стран	%
1	Бокс мужчины	Медалей 7 из 29	24 %
2	Бокс женщины	Медалей 5 из 12	42 %
3	Борьба вольная мужчины	Медалей 11 из 28	39 %
4	Борьба вольная женщины	Медалей 6 из 16	38 %
5	Борьба греко-римская мужчины	Медалей 6 из 28	21 %

№	Вид спорта	Количество медалей, завоеванных спортсменами из азиатских стран	%
6	Дзюдо женщины	Медалей 10 из 28	36 %
7	Дзюдо мужчины	Медалей 10 из 28	36 %
8	Таэквондо женщины	Медалей 5 из 16	31 %
9	Таэквондо мужчины	Медалей 4 из 16	25 %
10	Фехтование мужчины	Медалей 5 из 15	33,3 %
11	Фехтование женщины	Медалей 6 из 15	40 %
В единоборствах 12 азиатских стран завоевали 75 медалей из 231– это 32,46%			

Свидетельством интереса к новому виду спорта является то, что он был включен в культурную программу 7-х Зимних Азиатских зимних игр 2011 года, которые были проведены в Республике Казахстан (http://www.unifight.ru/news_110207.shtml).

Мы считаем, что идея принципиально нового сочетания: **зимний вид +единоборство**, реализованная в зимнем универсальном бое, уже стала заметным явлением в мире спорта, и при надлежащей рекламной компании и продуманной программе развития может достаточно быстро завоевать хорошие позиции в мире. А возможное включение этого вида спорта в олимпийскую программу повышает шансы азиатских стран, имеющих давние традиции в развитии национальных видов борьбы, в споре за олимпийские медали.

История становления смешанного боевого единоборства (ММА) в Чеченской республике

Бачаев Р.М.

*Федерация смешанного боевого единоборства (ММА) Чеченской Республики
г. Грозный, Российская Федерация*

Аннотация

Рассматривается развитие смешанного боевого единоборства как вида спорта, и в частности в Чеченской республике, предпосылки к его возникновению, истоки его зарождения и становления.

Ключевые слова: ММА, панкратион, джиу-джитсу, бокс, самбо, вольная борьба.

History of Formation of the Mixed Martial Arts (MMA) in the Chechen Republic

Bachayev R. M.

*Federation of the mixed martial arts (СБЕ) of the Chechen Republic
Grozny, Russian Federation*

Summary

Development of the mixed martial arts as sport, and in particular in the Chechen republic, preconditions to its emergence, sources of its origin and formation.

Key Words: MMA, pankration, jiu-jitsu, boxing, sambo, free-style wrestling.

Прародителями современного «смешанного боевого искусства» (также MMA – от англ. Mixed Martial Arts) являются древние греки. В 648 году до нашей эры олимпийцы уже соревновались в таком виде состязаний как панкратион [1, 2]. Являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приемы борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приемы, удушения. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Удары выполнялись в голову и корпус, по ногам и рукам. Можно было добивать лежащего соперника, и в то же время повергнутый на площадку противник имел право, защищаясь выполнять удары даже лежа. Именно в панкратии атлеты впервые начали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков. Исход борьбы решался неспособностью одного из участников продолжать схватку или добровольное признание собственного поражения (поднятие пальца вверх либо похлопывание соперника).

Сейчас несколько различных школ единоборств утверждают, что именно их методика явилась базой для становления MMA, но ни одно из этих утверждений нельзя уверенно назвать истинным. Однако важно то, что все они внесли свой отдельный вклад в формирование универсального стиля боя. Из основных родоначальников можно выделить: бокс, муай тай (тайский бокс), вольную и греко-римскую борьбу, дзюдо, тхэквондо и различные виды карате. Эти единоборства формировались относительно независимо, в отличии, например, от бразильского джиу-джитсу, базой для которого являлось дзюдо или самбо, вобравшее в себя лучшие техники из национальных видов борьбы, в том числе того же дзюдо [3].

В современной истории MMA первоначально сохранило свои первозданные элементы жестоких поединков древнего мира [2]. Первые поединки были не просто жесткими, а даже жестокими. Ведь сначала не было даже раундов, и бой мог продолжаться до 30–40 минут. Да и ограничения в правилах были минимальными: не давить на глаза, не кусать уши, не таскать по рингу и т.п. Диапазон разрешенных действий был максимальный – вплоть до ударов в пах, по затылку, по лицу, захваты за волосы и т. д. Как результат, в первых боях даже не было намека на нарушение правил. Из защитного оборудования в первых боях использовались только раковины, даже капы были не у всех бойцов – тогда этому попросту не придавали значения. Бои проходили без перчаток, в результате чего после нескольких серьезных ударов руки разбивались в кровь, а на лицах были гематомы или рассечения. Это, к сожалению, нравилось определенной части зрителей и превращало бои в шоу.

Все виды единоборств по своему хороши, но специалистам никогда не давал покоя вопрос: кто же сильнее – боксер или борец, каратист или дзюдоист и т.д.? И, конечно же, предпринимались попытки провести такие бои. Все они носили единичный характер ввиду того, что отсутствовали весовые ограничения и отсутствовали правила, чаще всего поединок вообще не складывался, так как каждый из соперников пытался предложить бой в выгодной ему позиции. Например, 26 июня 1976 года профессиональный борец Кандзи «Антонио» Иноки

встретился с прославленным боксером Мохаммедом Али. В итоге Али нанес всего шесть ударов, а Иноки почти весь бой провел на полу, не подпуская Али к себе лоу-киками. Бой закончился ничьей, хотя ущерб ногам Али чуть было не поставил под угрозу его боксерскую карьеру [4]. В результате незрелищного боя, распространилось мнение, что бои по смешанным правилам невозможны из-за их неадаптированности.

В конце 60-х годов концепция объединения элементов разных боевых искусств была популяризирована Брюсом Ли. Боевая система, разработанная Брюсом Ли, носила название «Джиткундо», и одним из главных её принципов являлось умение бойца успешно адаптироваться под любой стиль.

«Предок» MMA существовал и в СССР: им было самбо – система, разработанная в 1938-м году в результате синтеза многих видов национальных единоборств (благодаря Приказу Комитета по ФК и С № 633 «О развитии борьбы вольного стиля»). Из всех существующих сегодня спортивных и прикладных единоборств самбо наиболее близко напоминает MMA по арсеналу используемых приёмов. Необходимо уточнить, что самбо подразделяется на два главных направления: спортивное и боевое. Если в первом случае основной задачей является демонстрация бросковой техники или техники болевых приёмов, то боевое самбо гораздо ближе к MMA по своей сути, так как в нём первоочередной является способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению. В связи с этим боевой раздел самбо до 1991 года был доступен лишь для сотрудников силовых структур [5].

Кроме того, в Вооружённых силах СССР, начиная с 1979 года, проводились соревнования по армейскому рукопашному бою, диапазон технических действий в котором максимально соответствует принципам смешанных единоборств. Именно армейский рукопашный бой, как прикладной вид спорта, дал толчок к развитию в Советском Союзе и в России других разновидностей смешанных единоборств: панкратиону, спортивно-боевому самбо, джиу-джитсу, универсальному бою и т.д.

С зарождения истории новой России началась новая история бойцовских видов спорта, появились новые для России виды единоборств. Это характерно и для Чеченской Республики. В настоящее время в Республике имеются десятки школ, готовящих бойцов смешанного стиля. Все больше молодежи увлекаются MMA, так как оно является универсальным средством ведения рукопашного боя. MMA на сегодняшний день является одним из наиболее динамично развивающихся видов боевых искусств. Для многих других видов потребовались десятилетия, а для некоторых даже столетия, чтобы сегодня они обрели привычный для нас вид, свод правил и ограничений. При создании MMA было отобрано все самое лучшее и проверенное годами, а затем адаптировано к условиям полноконтактного боя с серьезными ограничениями по правилам. И сегодня смешанные боевые единоборства занимают, как и много веков назад в древней Греции, свое заслуженное место в мире спорта, и в частности особую популярность имеют в нашей Республике.

Год от года смешанное боевое единоборство (СБЕ MMA) приобретает все больший авторитет, повышается его популярность в молодёжной среде, увеличивается

число занимающихся. Проводятся республиканские, всероссийские, международные турниры, посвященные к различным знаменательным и праздничным дням и нацеленные для привлечения населения к здоровому образу жизни. На все проводимые соревнования приглашаются духовенство, государственные деятели, ветераны спорта и старейшины для проведения напутственных и воспитательных бесед. СБЕ (ММА) в нашем регионе приобрело поистине культовый статус, стало прекрасной формой проведения досуга подрастающего поколения, явилось фактором повышения имиджа Чеченской Республики, а многочисленные успехи чеченских спортсменов стали свидетельством того внимания и поддержки, которые руководство региона оказывает спортивному движению.

Статистика Министерства физической культуры и спорта Чеченской Республики за последние 12 лет наглядно свидетельствует о мощном развитии и динамике роста всех бойцовских видов спорта, так или иначе связанных со смешанным боевым единоборством. За этот период в Республике воспитано 7235 КМС, 1805 МС, 138 МСМК, 35 ЗМС, а 67-и тренерам присвоено почетное звание «Заслуженный тренер России».

С момента основания Федерация СБЕ (ММА) ЧР, проделала колоссальную работу по подготовке квалифицированных кадров тренерского и судейского корпуса, подготовила 48 КМС, 4 МС, много чемпионов и призеров СКФО, призеров России, чемпиона России, чемпиона Европы, судей всероссийской категории и международной категории. Активно ведется подготовка сильнейших бойцов, которые достойно представляют и будут представлять нашу Республику на Российских и мировых аренах спорта.

Основная цель федерации – популяризация СБЕ (ММА) ЧР, повышение спортивного мастерства бойцов, отбор и подготовка сборных команд к чемпионатам СКФО и России, воспитание у подрастающего поколения устойчивых качеств патриотизма и негативно-го отношения к нездоровому образу жизни, а также оказание содействия дальнейшему развитию братских отношений и укрепления добрососедских связей между народами Российской Федерации.

Литература

1. International Federation of Pankration: <http://www.pankration.gr>
2. История ММА: <http://www.mixfight.ru>
3. История Джиу-Джитсу: <http://rusgrappling.ru>
4. Мухаммед Али: <http://www.1boxing.com>
5. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издательство: «Физкультура и спорт» Москва, 1957.
6. Вольная борьба: <http://www.grozny-inform.ru>

Современные тенденции в подготовке олимпийцев в нашей стране

Василевская Н.Г., Антонова Т.М.

*Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

На спортивные результаты олимпийцев оказывают влияние достижения научно-технической революции. В практику подготовки олимпийцев внедряются результаты новейших исследований, полученные специальными научными бригадами по обслуживанию сборных команд. После распада СССР стройная система государственной поддержки отечественного спорта распалась. Выступление нашей сборной на Олимпийских играх в начале XXI века было успешно в основном за счет видов спортивных единоборств.

Ключевые слова: спорт, олимпийцы, виды спорта, единоборства.

Modern Trends in Training the Olympic Athletes in Russia

Vasilevskaya N., Antonova T.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St Petersburg, Russia*

Summary

The progress of scientific and technical revolution made an impact on the achievements of the Olympic athletes. The results of the latest research received by the special research groups working with national teams have been applied to the training of the Olympic athletes. After disintegration of the USSR the well established system of state support for the national sports has collapsed. The performance of our national team at the Olympic Games in the beginning of the XXI century was successful only due to the results shown in combat sports.

Key Words: sport, Olympic athletes, sports, combat sports.

В истории международного и олимпийского движения послевоенных лет прослеживаются два относительно самостоятельных этапа. Первый охватывает годы от окончания второй мировой войны до начала 90-х годов XX столетия, второй – все последующие годы, вплоть до настоящих дней. События, происходившие в общественно-политической жизни мирового сообщества на каждом из этих этапов, неизбежно отражались на развитии олимпийского движения. Второй этап начался после распада СССР и демонтажа системы социализма. В отношениях между странами стала преобладать концепция приоритета общечеловеческих ценностей и нового политического мышления, означающего отказ от деления мира на противоборствующие социальные системы. Олимпийский спорт становится ареной мирного сотрудничества большинства стран, постепенно приобретая глобальный характер и впитывая новые прогрессивные тенденции.

Обострившаяся во второй половине XX века спортивная конкуренция на олимпийских аренах, возраста-

ние значимости олимпийских рекордов и медалей послужили стимулом для кардинальной перестройки системы подготовки олимпийцев. В большинстве стран-участниц Олимпийских игр стали создаваться специальные тренировочные центры, школы олимпийского резерва, формировался тренерский корпус. Разрабатывались государственные программы развития олимпийского спорта, резко возросло его финансирование и материально-техническое обеспечение. На спортивные результаты олимпийцев существенное влияние оказали и продолжают оказывать достижения научно-технической революции. Это проявилось в совершенствовании качества строительства спортивных сооружений, изготовлении спортивного оборудования, инвентаря и экипировки спортсменов, что безусловно является мощным прогрессивным фактором обеспечения большого спорта. В практику подготовки олимпийцев внедрялись результаты новейших исследований, полученные специальными научными бригадами по обслуживанию сборных команд. Такое было и в СССР. После его распада стройная система государственной поддержки отечественного спорта также распалась и, судя по снижающемуся уровню результатов последних выступлений российских олимпийцев, до сих пор не удалось найти ей надлежащую замену.

Это подтверждают выступления нашей сборной на Олимпийских играх в конце XX века и начале XXI века. В 1996 году состоялся столетний юбилей современных Олимпийских игр. На Игры XXVI Олимпиады в Атланте, впервые после Игр V Олимпиады 1912 года, Россия выставила самостоятельную команду. Так же поступили Украина, Белоруссия и другие бывшие республики СССР. Всего россияне завоевали 26 золотых медалей, но наши олимпийцы уступили первое место в НКЗ команде США, которой «в родном доме и стены помогли» [век завершали Игры XXVII Олимпиады в Сиднее. Спортсмены России завоевали 88 медалей – 32 золотых, 28 серебряных и 28 бронзовых. Эти показатели лучше тех, что были в Атланте, у россиян второе место в НКЗ. Третье место заняла уверенно набирающая силу команда Китая. В 2004 году в Афинах на Играх XXVIII Олимпиады сборная России в упорной борьбе заняла в НКЗ лишь 3-е место. Победителями стали спортсмены США, на второе место вышла команда КНР. К Играм XXIX Олимпиады в Пекине в 2008 году китайские спортсмены были отлично подготовлены и решительно настроены на победу. Им удалось стать лучшими в большинстве видов программы. Впервые в истории Олимпийских игр на первое место в НКЗ вышла команда КНР, заработав 100 медалей разного достоинства, в том числе 51 золотую. Команда США стала второй, а мы, набрав 73 медали, из которых – 23 золотых, заняли только 3-е место. Игры XXX Олимпиады в 2012 году состоялись в Лондоне. В неофициальном командном зачете сборная России заняла четвертое место, получив 24 золотых, 26 серебряных и 32 бронзовых медали. Из этих 82 медалей – 22 медали были завоеваны спортсменами-единоборцами. Наша страна впервые оказалась на летних Играх за пределами призовой тройки, заняв четвертое место. На первое место вышла команда США, на второе – атлеты Китая, на третьем месте – хозяйка игр – команда Великобритании. Следующие XXXI Игры состоятся в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Наше выступление на зимних Олимпийских играх выглядят просто катастрофически. На зимних Играх XXI века в 2002 году в Солт-Лейк-Сити сборная России также покинула тройку призеров. На XXI зимних Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году план подготовки к Олимпиаде сборной команды России был практически провален. Должных выводов из уроков, полученных в Турине в 2006 году, где мы заняли четвертое место, сделано не было. В итоге россияне добились в Ванкувере всего 15 медалей – 3 золотых, 5 серебряных и 7 бронзовых, что отодвинуло нас на 11-е место в НКЗ! Такого провала у отечественных олимпийцев за всю историю выступлений на зимних Олимпийских играх не было.

С начала XXI века в развитии отечественного физического воспитания и спорта наступил качественно иной этап, связанный с относительной стабилизацией социально-экономического положения в стране, после трудных лет переходного постсоветского периода. Этот этап не продолжителен по времени, но очень важен для определения путей становления современной системы физического воспитания и спорта в стране. Дальнейший успех теперь зависит от способности критически освоить советское наследие в физической культуре и спорте: от чего отказаться, что принять и дальше развивать, что привнести нового с учетом сложившейся обстановки.

XXII зимние Олимпийские игры пройдут в 2014 году в Сочи. Только что закончившаяся Всемирная летняя Универсиада в Казани – генеральная репетиция перед Играми в Сочи.

Литература

1. Большая олимпийская энциклопедия. Автор-составитель Штейнбах В.Л. – М.: Изд. «Олимпия Пресс», 2006.
2. Комаров С.Н. История физической культуры [Текст] / С.Н.Комаров, К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин, Т.М.Антонова, Н.Г.Василевская. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – С.240.
3. Олимпийская летопись Петербурга – ИПК «Вести», СПб., 2002.
4. Родиченко В.С. и др. Твой Олимпийский учебник. 7-е издание – М.: ФиС, 2003.
5. Смирнова Н.В. История олимпийского движения. Учебно-метод. пособие – Н. Новгород, 2004.
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. Учебник. – М.: «ФиС», 2001.

Решение вопроса об основателе борьбы самбо на основе сравнительного анализа правил соревнований

Горбылёв А.М.

*Институт стран Азии и Африки
МГУ им. М.В. Ломоносова
Москва, Россия*

Аннотация

В статье ставится задача разрешить широко дискутируемую проблему авторства борьбы самбо. С этой целью в первой части на методологической основе принятой в российской спортивной науке классификации видов борьбы проведен сравнительный анализ действующих правил борьбы самбо и правил, разработанных ее предпо-

лагаемыми основоположниками: В.А. Спиридоновым (1882–1944) и В.С. Ощепковым (1892–1937). Анализ показал, что современная борьба самбо и дзюдо В.С. Ощепкова являются одним и тем же видом борьбы, тогда как система «Самбо» В.А. Спиридонова является принципиально отличным видом борьбы. Во второй части, чтобы исключить случайное совпадение, рассматривается развитие правил ощепковского дзюдо и их связь с правилами борьбы самбо. В заключение автор делает следующие выводы: система В.А. Спиридонова к современной борьбе самбо прямого отношения не имеет; борьба самбо есть не что иное, как спортивная «часть» системы дзюдо Ощепкова, развитая и усовершенствованная его учениками и их последователями; подлинным основателем борьбы самбо должен быть закономерно признан В.С. Ощепков.

Ключевые слова: самбо, дзюдо, самозащита без оружия в СССР, В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков.

The Solution of the Question of Sambo Wrestling Founder on the Base of the Comparative Study of Competition Rules

Gorbylov A. M.

Moscow State University, Institute of Asia and Africa Studies

Summary

The article sets the task of solution of the widely discussed problem of Sambo wrestling authorship. In the first part comparative analysis of Sambo wrestling rules now in force and of the two sets of rules, proposed by the two supposed Sambo founders, V. Spiridonov (1882–1944), and V. Oschepkov (1892–1937), is conducted on the methodological basis of classification of wrestling kinds, established in Russian sports science. The study shows, that modern Sambo wrestling and V. Oschepkov's «Juudo» are one and the same kind of wrestling, when V. Spiridonov's «Sambo» in essence is a completely different kind of wrestling. In the second part, in order to exclude an accidental coincidence, the Oschepkov's «Juudo» rules development and their connection to Sambo wrestling rules is discussed. In the end the author makes the following conclusions: V. Spiridonov's «Sambo» has no direct connection to modern Sambo wrestling; modern Sambo wrestling is nothing but the sport «part» of Oschepkov's «Juudo», developed and modernized by his students and followers; as the natural result V. Oschepkov is to be recognized as the true founder of Sambo wrestling.

Key Words: Sambo, «Juudo», self-defense without weapons in the USSR, V. Spiridonov, V. Oschepkov.

Борьба самбо завоевала признание во всем мире и добивается олимпийского статуса. В то же время история становления этого молодого вида спорта вызывает ожесточенные дискуссии как среди любителей, так и среди специалистов.

В одних публикациях единоличным создателем самбо представлен В.А. Спиридонов (1882–1944)¹. В других речь идет о нескольких основоположниках или «энтузиастах становления и развития» самбо, причем одни авторы называют двух «энтузиастов»: Спиридонова и

В.С. Ощепкова (1892–1937)², а другие – трех, прибавляя к Спиридонову и Ощепкову А.А. Харлампиева³. Бывает и так, что в рамках одной работы один автор выражает взаимоисключающие точки зрения. Например, Д.Л. Рудман, с одной стороны, приписывает В.А. Спиридонову авторство боевого самбо, а В.С. Ощепкову – спортивного⁴, а, с другой, прямо и без оговорок именует Спиридонова «основателем самбо»⁵.

Подобный разноречивый свидетельствует как о сложности вопроса авторства борьбы самбо, так и о том, что он до сих пор не стал предметом подлинно научного изучения. Большинство публикаций по истории самбо носят рекламно-пропагандистский характер, вне связи с историческим контекстом преподносят произвольно подобранные факты и содержат многочисленные ошибки и неточности, создают идеализированные образы лидеров становления самбо.

В то же время представляется очевидным, что решение вопроса о моменте возникновения вида спортивной борьбы сводится, в конечном счете, к установлению момента возникновения правил этой борьбы.

И.Л. Ципурский, исследовавший развитие правил борьбы самбо, пришел к выводу, что первой их редакцией следует считать правила состязаний, опубликованные в 1928 г.⁶ В.А. Спиридоновым – основателем системы самозащиты без оружия, культивировавшейся в рамках ДСО «Динамо», применявшейся в подготовке сотрудников и военнослужащих ОГПУ, уголовного розыска, милиции в 1920-х – 1930-х гг. и называвшейся сначала «джиуджитсу», затем «САМ» или «Самоз» и, наконец, «Самбо» (далее – «САМ»)⁷. Однако, по нашему мнению, такой вывод является неверным, т.к. имеет в основании ряд методологических ошибок.

Во-первых, И.Л. Ципурский чересчур большое значение придает тому факту, что именно Спиридонов придумал аббревиатуру «Самбо» и назвал ею свою систему. При этом он полностью игнорирует те факты, которые свидетельствуют о том, что «САМ» не имеет прямой связи с современной спортивной борьбой самбо. Свое нынешнее название эта борьба получила только в 1946 г., а до того называлась «вольной борьбой» (в 1939–1946 гг.), а еще ранее – «борьбой вольного стиля» (в июне 1938 – 1939 гг.) и «дзюдо» (до июня 1938 г.)⁸.

² Лукашев М.Н. Система САМ превращается в САМБО. М.: «Будо-спорт», 2003.

³ Чумаков Е.М. Борьба самбо: Справочник. М.: ФиС, 1985, с. 3.

⁴ Рудман Д. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. Б.м., ООО «Комфорт М»: 2003, с. 8–23.

⁵ Рудман Д. Указ. соч., с. 4.

⁶ Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязания. М.: «Военный вестник», 1928, с. 191–200.

⁷ Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. М.: ФиС, 1983, с. 10; Ципурский И.Л. Эволюция правил соревнований по самбо // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 80-летию профессора кафедры борьбы Е.М. Чумакова. М., РГАФК, 2001, с. 104.

⁸ Ощепковское дзюдо было переименовано в «борьбу вольного стиля» в июле 1938 г. решением 1-й научно-методической конференции по борьбе вольного стиля (дзюдо). См.: Отчет о проделанной работе секции Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта за 1938 г. – ГА

¹ Харитонов В., Лукашев М. На борцовских коврах // Мы из Динамо. М.: ФиС, 1968, с. 68–69.

Вплоть до 1940 г. вольная борьба и «САМ», сосуществовали как две независимые и конкурирующие друг с другом системы.

Во-вторых, сравнивая разные правила, И.Л. Ципурский недостаточно внимания уделяет анализу важнейших признаков, по которым принято классифицировать виды борьбы, каковыми «являются сущность победы и разрешенные способы ее достижения»¹. Очевидно, что совокупность важнейших признаков и их неизменность определяет само существование конкретного вида спортивной борьбы, тогда как изменение любого из указанных признаков ведет к возникновению нового вида, даже если название борьбы не меняется. С другой стороны, название борьбы, в отличие от ее сущности, может изменяться неоднократно. Так, в течение XX в. одна и та же борьба в России называлась сначала «французской» и «финско-французской», затем «классической», а позднее – «греко-римской».

Отсюда следует: чтобы утверждать, что те или иные правила являются первой редакцией правил борьбы самбо, необходимо: 1) доказать, что в них отражены важнейшие признаки борьбы самбо, а затем, 2) доказать, что совпадение основных положений сравниваемых правил носит не случайный характер, а определяется исторической преемственностью. Далее мы и проделаем две эти операции.

В табл. 1 сопоставляются важнейшие признаки видов борьбы, зафиксированные в действующих правилах борьбы самбо (редакция 2006 г.)², в правилах соревнований по «САМ» (редакция 1928 г. с уточнениями 1933 г.)³ и в самых ранних правилах соревнований по дзюдо В.С. Ощепкова (опубликованы в 1934 г., но подготовлены не позднее первой половины 1933 г.)⁴.

Сравнительный анализ показывает, что современная борьба самбо и ощепковское дзюдо по содержанию борьбы, критериям присуждения победы и установкам (а также по костюму, терминологии и др.) представляют собой один и тот же вид спортивной борьбы. Единственное различие между ними заключается в том, что правила дзюдо предусматривают присуждение победы за удержание в течение 30 с, а правила самбо – присуждение 4 баллов за удержание в течение 20 с.⁵

РФ. Ф. 7576, оп. 14, д. 183, л. 3 об. Необходимо особо подчеркнуть, что дзюдо Ощепкова принципиально отличалось своими классификацией, терминологией, техникой и методикой от японского дзюдо. См.: Горбылёв А.М. Источники совершенствования системы дзюдо В.С. Ощепкова // сборник «Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой», вып. 7, с. 69–289.

¹ Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1968, с. 33.

² Самбо: Правила соревнований. Лозанна, Международная федерация самбо, б.г.

³ Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязания. М., «Военный вестник», 1928; Положение о проведении первых Всесоюзных соревнований «Динамо» по самозащите и нападению без оружия. 1933. Копия в архиве автора.

⁴ Ощепков В.С. Дзюдо // Сборник материалов по учебным дисциплинам 1932/33 уч. г. ОГИЗ – «Физкультура и туризм», Москва, 1934, с. 355–356.

⁵ Замена присуждения чистой победы за удержание на оценку в баллах была произведена в первых постощепковских правилах дзюдо. См.: Борьба вольного стиля: Правила. ВКФКиС при СНК Союза ССР. М., ОГИЗ «ФиТ», 1938, с. 13.

Таблица 1

Сравниваемые положения	Действующие правила борьбы самбо	Правила В.А. Спиридонова	Правила В.С. Ощепкова
Содержание борьбы в положении стоя	Броски	Броски ⁶ (в том числе с применением рычагов суставов)	Броски
		Болевые приемы на суставы рук и ног и на позвоночник	
Содержание борьбы в положении лежа	Удержания		Удержания
	Болевые приемы на суставы рук и ног	Болевые приемы на суставы рук, ног и на позвоночник	Болевые приемы на суставы рук и ног
Вспомогательные действия			
Критерии присуждения победы	За чистый бросок на спину из стойки		За чистый бросок на спину из стойки
	За болевой прием		За болевой прием
			За удержание
		По очкам («За очко считается чисто проведенный прием, независимо от того, сдался противник или нет»)	
	По баллам, в виду явного преимущества (разница в 12 баллов)	По «преимуществам» («[Если] прием затянулся, вследствие принятой защиты или каких-либо других причин, ни одна из сторон ничего не может сделать, главный судья после четырех счетов разнимает схватку и засчитывает преимущество»)	По очкам («За очко считается всякий бросок, не давший полной победы, но проведенный технически чисто»)
По предупреждениям сопернику (по дисквалификации соперника)			

⁶ В правилах Спиридонова содержание борьбы не дифференцировано: «Состязающиеся могут применять все приемы джиу-джитсу, ...приемы вольно-американской и французской борьбы и приемы бытовой обороны, исключая: 1) ударов, 2) чувствительных точек, 3) приемов: горловых, рычагов вверх, рывков при прочих рычагах, на пальцах... и 4) вспомогательных средств, причиняющих вред» (Спирионов В.А. Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения, с. 176–177). Поэтому содержание борьбы вычленено нами с учетом приведенной в руководствах Спиридонова техники и установленных ограничений.

Сравни- ваемые положе- ния	Действую- щие правила борьбы самбо	Правила В.А. Спиридонова	Правила В.С. Ощеп- кова
Возмож- ность чистой победы	Да	Нет ¹	Да

Хотя во всех трех правилах есть сходные положения, современная борьба самбо и ощепковское дзюдо, с одной стороны, и «САМ», с другой, принципиально различаются важнейшими характеристиками: содержанием разрешенных действий, критериями определения победителя и главными установками (в первом случае – на достижение чистой победы, во втором – на проведение за время схватки максимального числа приемов).

Исходя из принятых принципов классификации видов борьбы, «САМ» В.А. Спиридонова и современная борьба самбо являются разными видами борьбы, хотя и принадлежат к одной классификационной группе (причем «САМ» стоит гораздо дальше от современной борьбы самбо, чем, например, дзюдо).

Проведенное нами, с использованием материалов ГА РФ, РГВА, Архива Минспорта РФ, публикаций Спиридонова и его учеников, воспоминаний его учеников, внутренней динамовской, центральной и местной спортивной и военной периодики, директивных и программных документов «Динамо» 1920-х – 1930-х гг., исследование показало, что единственным соревнованием, проведенным по правилам Спиридонова, было «1-е в СССР соревнование (закрытое) по джиу-джитсу (самозащита и нападение б/о) на первенство МПСО «Динамо», которое состоялось в 1929 г. Сведений о каких-либо иных соревнованиях по «САМ» нет. Удалось установить только, что в рамках празднования 10-летия «Динамо» в 1933 г. предполагалось провести всесоюзные соревнования по «защите и нападению без оружия», но в итоге они были отменены². Причину установить не удалось. Можно предположить, что такое решение было продиктовано тем, что соревноваться было некому, т.к. на местах соревнования по «САМ» не проводились, и команды не формировались. Не были включены соревнования по «САМ» и в программу Всесоюзной юбилейной спартакиады РККА – РККФ – «Динамо».

Главная причина того, что состязания по «САМ» не получили развития, видится в очевидном противоречии между техническим содержанием этой системы и предложенными правилами, на которое указал еще В.С. Ощепков: «В системе «САМ» отсутствует спортивная основа, хотя существуют правила соревнований... Правила эти расходятся с фактическими приемами, большинство которых, по признанию самого Спиридонова, являются «по результатам своим опасными и влекут за собой различные повреждения, начиная

с мелких растяжений и вывихов до переломов конечностей и позвоночника»³.

Необходимо указать и на принципиальное различие в подходах к пониманию сущности и цели проведения соревнований у В.С. Ощепкова и В.А. Спиридонова. У Ощепкова спортивная техника дзюдо и соревнования с ее применением призваны заложить фундамент для изучения боевой «части»: «Спортивная часть дзюдо является основой в деле изучения прикладной ее части, а поэтому, чтобы освоить, допустим, раздел борьбы невооруженного против вооруженного, следует хорошо знать раздел борьбы невооруженных из спортивной части дзюдо»⁴. Ничего подобного нет у Спиридонова, который указывает: «Главная цель состязания заключается в выработке лучших бойцов рукопашной схватки в условиях, наиболее близких и тождественных тем, которые бойцу придется преодолевать в жизни... Состязание является как бы высшей степенью тренировки и последним этапом совершенствования бойца при изучении самозащиты»⁵. В системе Спиридонова нет спортивной «части», применением которой, в том числе в условиях соревновательной схватки, необходимо овладеть перед тем, как перейти к изучению боевой «части». Отдельные спортивные приемы, которые он предлагает, являются у него не базовыми, а только «дополнительными»⁶. Если система Ощепкова предполагала постепенное расширение арсенала разрешенных приемов по мере роста квалификации спортсменов (что отражено в разных редакциях правил, предусматривающих разные объемы разрешенных действий для спортсменов разных разрядов), то Спиридонов требовал от своих учеников изучить боевые приемы, а уже затем соревноваться в их применении.

В то же время ощепковское дзюдо успешно развивалось в качестве спортивной борьбы. С 1934 г. в ГЦИФК и в ГОЛИФК им. Лесгафта открывается набор на специализацию дзюдо, готовятся профессиональные тренеры по этому виду спортивной борьбы и самозащиты. В 1935 г. созданы секции (т.е. федерации) дзюдо Москвы и Ленинграда. С 1935 по июнь 1938 г. прошло не менее 15 соревнований городского или междугородного уровня⁷. В октябре 1936 г. организована Всесоюзная секция дзюдо при ВКФКиС при СНК СССР, а в самом конце того же года в проект спортивного календаря на 1937 г. включено первенство СССР по дзюдо⁸.

³ Ощепков В.С. Письмо в Высший совет физической культуры от апреля 1934 г. Архив М.Н. Лукашева.

⁴ Ощепков В.С. Дзюдо, с. 355–356.

⁵ Спиридонов В.А. Указ. соч., с. 7.

⁶ Спиридонов В.А. Указ. соч., с. 51 и далее.

⁷ I Общемосковские соревнования новичков (1935), I Первенство Ленинграда по 3 разряду (июнь 1935), II Общемосковские соревнования новичков (5–6 марта 1936), III Общемосковские соревнования новичков (11 мая 1936), Первенство Москвы по 3 разряду (24 мая 1936), IV Общемосковские соревнования новичков (12 декабря 1936), Первенство Москвы (1937), Первенство Ленинграда для новичков и 3 разряда (12–14 марта 1937), Первенство Ленинграда для новичков, 3 и 2 разрядов (28–31 мая 1937), Первенство Ленинграда для 3 и 2 разрядов (ноябрь 1937), встреча Москва – Ленинград (1937), Первенство Москвы (1938), Первенство Ленинграда для новичков (16–18 марта 1938), Первенство Ленинграда для 3 разряда (май 1938), Первенство Ленинграда для 2 разряда (24–25 мая 1938).

⁸ ГА РФ. Ф. 7576, оп. 1, д. 309А, л. 91.

¹ «При отчетливо проведенном приеме главный судья, не останавливая схватки, называет прием и кто его применил..., если же иногда и останавливает, то только для того, чтобы «отпустить прием». Цит. по: Положение о проведении первых Всесоюзных соревнований «Динамо» по самозащите и нападению без оружия, с. 1.

² «Трибуна динамовца». Орган Сев.-Кавказского краевого совета ПСО «Динамо». Ростов-на-Д., 14.05.1933.

Сохранившиеся издания и рукописи разных редакций правил, архивные документы и воспоминания участников событий позволяют в полной мере проследить совершенствование и взаимосвязь правил дзюдо, борьбы вольного стиля, вольной борьбы и борьбы самбо.

За период 1933–1936 гг. В.С. Ощепков и его ученики разработали не менее 4 редакций правил дзюдо:

- 1) Правила соревнований по спортивной дзюдо. Составит. – В.С. Ощепков. Опубл. в: Сборник материалов по учебным дисциплинам 1932/33 уч. г. М., ОГИЗ «ФиС», 1934, с. 397–399;
- 2) Правила дзюдо. Составит.: Ощепков, Рубанчик, Денисов, Пустовалов, Непомнящий. Опубл.: Бокс. Поднимание штанги. Борьба. Дзюдо. Правила соревнований. Утверждены Научно-методическим комитетом ВСФК СССР. М., Л., ОГИЗ «ФиТ», 1933, с. 74–84;
- 3) Правила по борьбе вольного стиля (дзюдо). Составл. В.Г. Кузовлевым. Л., 1935. Рукопись. Копия в архиве автора;
- 4) Официальные правила соревнований по борьбе вольного стиля «Дзюдо». Ноябрь 1936 г. Рукопись. «Правила составлены и отредактированы председателем секции дзюдо Всесоюзного Комитета по делам Физической Культуры и Sports при СНК СССР и судьей всесоюзной категории В.С. Ощепковым и проработаны специальной комиссией в составе старшего инспектора по тяжелой атлетике заслуженного мастера спорта А.В. Бухарова, В.С. Ощепкова, Н.М. Галковского, А.А. Харлампиева, В.В. Сидорова и В.Д. Щеголева»¹.

Продолжал работать Ощепков над совершенствованием правил дзюдо и в 1937 г., незадолго до своего ареста и трагической гибели. В этой работе ему помогал А.М. Рубанчик², который после ареста учителя возглавил Всесоюзную секцию борьбы дзюдо. Он же составил и в 1938 г. опубликовал первые постощепковские правила: Борьба вольного стиля³; Правила. ВКФКиС при СНК Союза ССР. М., ОГИЗ «ФиТ», 1938.

Редакция Рубанчика прошла обсуждение на 1-й Всесоюзной конференции по борьбе вольного стиля (дзюдо) в июле 1938 г.⁴. В результате была подготовлена новая редакция, опубликованная в 1939 г.: Борьба вольного стиля: Правила соревнований. Изд. 2-е. ВКФКиС при СНК СССР. М.: Госиздат. «ФиС», 1939.

В 1941 г. была опубликована новая редакция правил, отразившая очередное переименование дзюдо: Вольная борьба: Правила соревнований. ВКФКиС при СНК СССР. М.-Л.: Госиздат. «ФиС», 1941.

По окончании войны в 1946 г. для применения только в организациях «Динамо» А.А. Харлампиев подготовил на основе редакции 1941 г. первую редакцию, на обложке которой появилось слово «Самбо»: Правила соревнований по «САМБО». М.: ОСО ЦС «Динамо», 1946.

Именно они в дальнейшем были положены в основу всех последующих редакций правил соревнований по борьбе самбо, начиная с правил 1947 г.: Борьба «сам-

бо»: Правила соревнований. ВКФКиС при СНК СССР. М.-Л.: Госиздат. «ФиС», 1947.

Конечно, требует объяснения то, каким образом дзюдо приобрело в итоге название спиридоновской системы.

Проведенное нами исследование вопроса показало, что в 1939–1940 гг. руководство «Динамо», где с начала 1920-х гг. культивировалась система В.А. Спиридонова, приняло решение о переходе на культивирование вольной борьбы – дзюдо В.С. Ощепкова. Главной причиной этому послужила неудовлетворительная оценка системы подготовки к самозащите сотрудников и военнослужащих НКВД и профессиональной компетентности инструкторского состава⁵, которую дала специальная комиссия, созданная для рассмотрения жалобы Спиридонова, который обвинил своего ученика и помощника В.П. Волкова в издании недоброкачественного учебника⁶, непригодного для использования в обучении самозащите, и в плагиате собственных трудов. Уже в 1940 г. состоялось 1-е Первенство «Динамо» по вольной борьбе, а в марте 1941 г. – 1-й Всесоюзный сбор «Динамо» по вольной борьбе, преподавателями на котором выступили специалисты ощепковского дзюдо⁷.

Сразу после окончания Великой Отечественной войны на должность помощника начальника 1-го отделения ОСО ЦС «Динамо» с возложением обязанностей руководителя самбо был назначен А.А. Харлампиев. Именно этот ученик Ощепкова с осени 1945 по начало 1953 г. возглавлял всю работу по самбо в системе МГБ и МВД, подготовил для «Динамо» все основные документы по боевому и спортивному самбо, применявшиеся в 1946–1952 гг.⁸. Одновременно в качестве преподавателей самозащиты без оружия в «Динамо» сосредоточилось большинство сильнейших борцов вольной борьбы.

К тому времени В.А. Спиридонова уже не было в живых (скончался от рака легких 7 сентября 1944 г.). Многие его ученики погибли на фронтах⁹, а другие, как В.П. Волков и В.С. Харитонов оставили работу в области преподавания самозащиты. Как самостоятельная единица спиридоновская система перестала существовать. И лишь некоторые ее идеи и методические наработки были усвоены ощепковским дзюдо.

⁵ Общие выводы комиссии по разбору обвинения т. Волкова в плагиате и выпуске недоброкачественного учебника по самозащите. 30 октября 1940 г. Копия в архиве автора.

⁶ Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. Под ред. Н.С. Зобова и А.Л. Станкевича. М., Издание школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940.

⁷ Харлампиев А.А. Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева. М.: Гранд-Фаир 2006, с. 192–193.

⁸ Харлампиев А.А. Программа и зачетные требования обязательного комплекса боевой и физической подготовки сотрудников МВД–МГБ. М.: ОСО ЦС «Динамо», 1946; Харлампиев А.А. 40-часовая программа по «самбо». М.: ОСО ЦС ВФСО «Динамо», 1946; Харлампиев А.А. 40-часовая программа по «самбо». Изд. 2-е, испр. и доп. М.: ОСО ЦС ВФСО «Динамо», 1946; Харлампиев А.А. Памятка инструктору «самбо». М.: Управление милиции г. Москвы, 1948; Харлампиев А.А. 40-часовая и 120-часовая программы по самбо. М.: ОСО ЦС ВФСО «Динамо», 1952.

⁹ Харитонов В.С. Воспоминания. Рукопись, 18.12.1983.. Копия в архиве автора.

¹ ГА РФ. Ф. 7576, оп. 14, д. 292, л. 22–64.

² Рубанчик А.М. О рождении самбо. Воспоминания. Рукопись. Копия в архиве автора. С. 4.

³ В тексте значится: «борьба вольного стиля (дзюдо)».

⁴ ГА РФ. Ф. 7576, оп. 14, д. 212, л. 59–77.

Приняв «на вооружение» вольную борьбу, руководство «Динамо» настояло на сохранении ставшего привычным спиридоновского названия «Самбо», точнее выражавшего задачи подготовки чекистов, милиционеров и пограничников. Так ученики и спортивные внуки Ощепкова были вынуждены преподавать прикладной раздел дзюдо под названием «Самбо», а спортивный раздел – под названием «борьба Самбо».

Когда же в СССР начала культивироваться вольная борьба по международным правилам, и встал вопрос о переименовании советской вольной борьбы, 2-я Всесоюзная конференция ее специалистов, прошедшая в марте 1947 г. в Ленинграде, под давлением абсолютного большинства динамовцев во главе с Харлампиевым приняла решение переименовать вольную борьбу в «борьбу Самбо», дав ощепковскому дзюдо то название, которое сохраняется за ним по сей день¹.

В свете проведенного нами исследования представляется возможным сделать следующие принципиальные выводы:

- «САМ» В.А. Спиридонова к современной спортивной борьбе самбо прямого отношения не имеет, занимая место лишь в общем ряду широкого круга видов борьбы, которые создавали тот теоретико-практический контекст, в котором происходило становление борьбы самбо;
- современная борьба самбо есть не что иное, как спортивная «часть» системы дзюдо Ощепкова, развитая и усовершенствованная его учениками и их последователями, а подлинным основателем борьбы самбо должен быть закономерно признан Василий Сергеевич Ощепков, заложивший основы техники, теории и методики обучения и тренировки борьбы самбо, разработавший первую редакцию ее правил.

Формирование кластера спортивных единоборств в перспективе долгосрочного развития

Григорьев В.И.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье показаны перспективы развития Федерального кластера «Спортивные единоборства». На основе анализа раскрывается таксономическая структура кластера, рассматриваются возможности повышения его конкурентоспособности.

Ключевые слова: кластер, таксономическая структура, ресурсы.

Formation of the Combat Sports Cluster within the Perspective of Long-Term Development

Grigoryev V.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

The article deals with the development prospects for the Federal cluster «Combat Sports». The taxonomic structure of the cluster has been revealed based on the analysis proposed; the opportunities for increasing of its competitiveness have been scrutinized.

Key Words: cluster, taxonomic structure, resources.

Интерпретация проблемы развития Федерального кластера «Спортивные единоборства» (англ. *cluster* – совокупность, союз) опирается на базовые основы синергетической теории, теории кластеров, концепции формирования национальных инновационных систем. Перспективы его развития связаны с капитализацией всех видов ресурсов, позволяющих совершить технологический прорыв и повысить конкурентоспособность спортивных единоборств.

Объектом проведенных кросснаучных исследований является структура кластера спортивных единоборств, как внутриотраслевая конфигурация функционально связанных таксонов – федераций и ассоциаций спортивных единоборств, федеральных центров подготовки, спортивных клубов, имеющих элементы инфраструктуры и спортивного оборудования, кадров, а также всех видов ресурсов. Предлагаемый подход оправдан с точки зрения методологии науки, поскольку смещает угол зрения на кластеризацию отрасли в сторону управленческой рационализации функций моделирования, целеполагания, планирования, организации и контроля в деятельности спортивных клубов на стыках отдельных процессов при их комбинации в сбалансированной системе. Это даёт возможность моделирования системы по интерполяции таксономической группы факторов: госзаказ → идеология → право → финансы → НИОКР → подготовка → кадры, образующих инновационную модель управления спортивных единоборств. В этой неординарности проявляется его новая роль, имманентный и экзистенциальный характер в долгосрочной перспективе развития.

Стратегия развития нового проекта связана с переосмыслением цивилизационных функций кластера, реализация которых опирается на парадигму знаний, креативность, инновации и инвестиции. Управление кластером связано с внесением корректив в принципы государственного регулирования, меняющих технологический уклад спортивных единоборств и совершенно иной формат его финансового, кадрового, информационного и ресурсного обеспечения. Концепт предлагаемого подхода ориентирован на стратегию опережающего развития путем достижения прагматического баланса в системе: ценности спорта – социальная мобильность – качество жизни – социально-экономические условия и возможности – среда для инноваций, как магистрального вектора развития кластера. Это позволяет рассмотреть кластер более широко, в единстве природы, семиотики и техники – как цивилизационный

¹ Ларионов А.М. История самбо (самозащиты без оружия) в СССР. Рукопись. Ленинград, 1986, с. 178.

инструмент преобразования природных ресурсов в экзистенциальный потенциал человека.

Ключевым узлом в реализации кластерных инициатив является создание кодифицированного федерального законодательного акта, обеспечивающего устранение ведомственной разобщенности, пробелов в регулировании общественных отношений на уровне правовых принципов. Акцент сделан на выделение капитальных ресурсов, обеспечивающих развитие спортивной инфраструктуры, развитие инновационных процессов, оказание необходимой информационной, консультационной и методической поддержки.

В кластере появляются невиданные ранее возможности на создание сбалансированного сектора прикладных исследований, обеспечивающих ликвидность привлекаемых финансовых средств на разработку инновационных технологий, генерацию паттернов, внедрение передового опыта. Подразумевается технологическая экспансия НИОКР, как инструмента интеллектуальной капитализации спортивных единоборств и приращения научного потенциала в один из ресурсов развития кластера. Решение этой задачи приведет к глубокой трансформации содержания подготовки, сфокусирует его на достижение долгосрочных целей – пассионарную капитализацию этнической системы, укрепление здоровья нации и подготовку спортивного резерва.

Телевизионные задачи самбо, его нынешнее состояние в телевизионном аспекте олимпийских перспектив самбо

Иваницкий В.А.

«НТВ+»

Москва, Россия

Аннотация

Создание предпосылок для включения САМБО в программу Олимпийских Игр должно осуществляться, в том числе, и с точки зрения создания спортивно-телевизионного продукта. Современный телевизионно-спортивный продукт должен отвечать следующим критериям: понятность, зрелищность, системность, принцип одной площадки, оформление и подача площадки, телевизионная режиссура состязаний, весовые категории, участие спортивных и медийных «звезд».

Ключевые слова: понятность, зрелищность, системность календаря, принцип одной площадки, оформление и подача площадки, телевизионная режиссура состязаний, весовые категории, участие спортивных и медийных «звезд».

TV Sambo Tasks, its Current Status in the TV Aspect Olympic Perspectives Sambo

Ivanitski V.

«NTV+»

Moscow, Russia

Summary

Creating conditions for inclusion Sambo into the Olympic Games should be, including, from the point of view of creating sports and television product. Modern television-sports product must meet the following criteria: understandability, entertainment, system, the principle of a single

site, design and supply playgrounds, TV directing events, weight categories, the participation of sports and media «stars».

Key Words: understandability, entertainment, system calendar, the principle of a single site, design and supply playgrounds, TV directing competitions, weight categories, participation sports and media «stars».

Мы озаглавили свою статью исходя из тех целей, которые ставит перед собой ФИАС. Цели прямо скажем не новые, но основная задача ФИАС – это чтобы самбо стало олимпийским видом. Чтобы решить эту задачу, мы хотим показать очевидную, казалось бы, вещь, что без Телевидения попасть в ОИ практически невозможно. А если еще точнее – то без создания СПОРТИВНО-ТЕЛЕВИЗИОННОГО ПРОДУКТА! Такого продукта, который отвечает современным требованиям спортивной индустрии!

Современный телевизионно-спортивный продукт должен отвечать следующим критериям: понятность, зрелищность, системность, принцип одной площадки, оформление и подача площадки, телевизионная режиссура состязаний, весовые категории, участие спортивных и медийных «звезд».

1. **Понятность САМБО.** Нам необходима корректировка правил проведения поединка с одной принципиальной целью – сделать их предельно доступными для самого неискушенного болельщика и телезрителя. Судите сами, как в САМБО сегодня можно объяснить домохозяйке, что парень в красной куртке выиграл у парня в синей, потому что у него на 2-е активности больше??? Или что такое активности и т.д. Самое главное здесь то, чтобы происходящее во время схватки не надо было вообще объяснять. Положительные примеры: игровые виды здесь все понятно – мяч в воротах, в кольцо, в площадке. Виды, где соревнуются со временем, весом и расстоянием – так же все понятно и т.д. Примеры в единоборствах. Прежде всего, самый опасный для самбо конкурент это МикстФайты – здесь зрителю все понятно. Один гладиатор забивает другого. Плюс добавляется притягательность животных, низменных инстинктов – вызванных наличием крови! Но это не путь самбо!!! Итак, резюмируем – Самбо, прежде всего, нужна корректировка правил с акцентом на понятность.

2. **Зрелищность поединков.** Если нет амплитудных и эффектных бросков, то для зрителя и прежде всего для телевидения это не зрелищно и не интересно!!! В самбо нет элемента разжигания низменных инстинктов – вызванных наличием крови. Более того, нам это ни в коем случае нельзя делать т.к. это закрывает для самбо наглухо вход в Олимпийский дом. Какой бы не был молодец семикратный чемпион мира Раис Рахматуллин – но Раис интересен только узкому кругу специалистов. Особенно в ситуациях, когда болевые приемы и удушающие (в дзюдо) выполняются атакующим лицом (животом) к коврику. Согласитесь – ничего не видно. Это не значит, что надо убирать эти технические действия т.к. это специфика самбо. А что касается удушающих, то я бы в обязательном порядке и как можно скорее ввел их в соревнования по самбо т.к. нам как воз-

дух необходимы мастера дзюдо (еще лучше – звезды дзюдо), что уравнивает дзюдоистам в определенной степени шансы в поединках с самбистами. По большому счету это надо сделать уже давно, и лишь косность мышления мешает таким нововведениям. Смотрите, что происходит в Grappling – они, не стеснясь, берут все лучшее в самбо и в олимпийских видах единоборств. В Grappling-е есть и удушающие и болевые на руки и ноги и т.д. Почему же Грапплингисты более пластичны и подвижны в принятии решений, чем радеющие за единственный Российский вид спорта, который может стать Олимпийским?! Тема введения удушающих – крайне важна для спортивного самбо!!! Что касается самих бросков, то лишь с помощью изменения правил таким образом, что наибольшие шансы и преимущество имели спортсмены, которые проводят зрелищные и амплитудные – можно сделать самбо привлекательным для зрителя и Телевидения. Таким образом, как и в первом пункте – нужна корректировка правил.

3. **Системность календаря соревнований.** В календаре Всероссийской федерации самбо ежемесячно проходит порядка 10–12, в год мы получаем среднюю цифру 140–150 соревнований. Получается огромное количество соревнований, но, по сути, они никому не нужны кроме подтверждения статуса существования местных Федераций, которые проводят эти соревнования. В современном телевизионном бизнесе тоже идет жесткая конкурентная борьба за телеаудиторию. От количества телезрителей канала смотрящих тот или иной телевизионный продукт напрямую зависят доходы владельцев канала. И если на НТВ-Плюс не показывали долго самбо и не смогли сформировать постоянную, самбистскую аудиторию, то разовый продукт предельно не интересен. И еще руководители телекомпаний, составляя телевизионную сетку (программу) обязательно учитывают контент (телепродукт), который в это же самое время идет на конкурирующих каналах. И если в это же самое время, например на России-2 показываю вольную борьбу или что-то подобное или не дай бог футбол и т.д., то самбо – проигрывает в телеаудитории и даже наши специалисты и поклонники самбо, предпочтут смотреть Лигу Чемпионов. Поэтому, прежде всего международная федерация FIAS, а от неё и континентальные и национальные федерации при составлении календаря ОБЯЗАНЫ смотреть, не пересекается ли он, прежде всего, с конкурирующими видами единоборств, а так же с мега крупными спортивными мероприятиями, такими как, Чемпионат мира Европы по футболу и т.д. Второй очень важный момент – Календарь нужно выстроить в систему!!! Понятную систему, логичную и которая подводит к главному старту к своеобразному Эвересту. У самбо на сегодня это чемпионат мира. Смотрите, как выстроен весь этот календарный механизм в богатых и медийных дисциплинах. Примеров много: – футбольная Лига Чемпионов – удивительно грамотно выстроен весь календарь. В НХЛ и НБА – регуляр-

ный чемпионат и Плей-Офф с финалом, в лыжах и биатлоне этапы Кубка мира, в теннисе – Турниры Большого шлема и Мастерс, в Легкой атлетике – Золотая лига, и т.д. Например, еще какихнибудь 20–30 лет назад, многие элитные сейчас виды спорта, в том числе «Королева спорта» – легкая атлетика была не интересна Телевизионно-спортивным олигархам. Чемпионат мира проходил раз в два года, удивительные матчи СССР-США тоже предельно редко. Ну а затраты на проведение чемпионата мира по легкой атлетике даже не сопоставимы с затратами на самбо. И никто не мог понять, как отбить потраченные спонсорские деньги, а уж тем более как на «Королеве» заработать. Это длилось до тех пор, пока Президентом IAAF не стал спортивный гений Primo NEBIOLO 1981–1999 гг., который сделал из легкой атлетики настоящего спортивно-индустриального монстра. Появилась серия «Золотая лига» (IAAF Golden League 1998–2009), сегодня на смену ей пришла «Бриллиантовая лига». И теперь королева действительно живет по королевски на доходы от продажи телевизионных прав, и спонсорских денег. А сами спонсоры – Адидас, Сейко, ВТБ, Тойота, Синопекнефть, TDK, стоят в очередь и конкурируют друг с другом за право сопричастности с «Королевой спорта». Что касается родственным нам видам спорта, то наиболее благополучная ситуация в IJF, где календарь и все старты: Кубки мира, Гран-При, Большие Шлемы, Мастерс и чемпионат мира привязаны к рейтингу, а рейтинг в свою очередь замкнут на Олимпийские игры. Правда в этой схеме есть и минус. Если бы такая система работала в 1972 году, то мировое дзюдо не узнала бы имени Шота Чочишвили – Олимпийского триумфатора Мюнхенских игр, так как он не имел бы шанса на них попасть. Итак, резюмируем – нужна системность и логичность календаря!!!

4. **Оформление площадки.** При подготовке, арены необходимо обязательно учитывать, то, что все состязания по единоборствам и самбо очень выигрышно смотрятся, когда телекамера и фотоаппарат расположены ниже относительно поверхности ковра. Значит, если мы проводим официальные соревнования FIAS и континентальные, то необходим подиум!!! Наше глубокое убеждение, что для самбо не нужен высокий подиум, как это обычно делается на соревнованиях проводимых FILA (там высота подиума от 80 до 100 см). Самая выигрышная высота подиума для самбо 40–50 см. Это зрительно отрывает ковер от пола, создает нужный ракурс для работы теле- и фотокамер и срывает «грязь» которая обычно лезет в кадр (провода, ноги сидящих судей и т.д.). На выходе мы получаем – более выигрышные «вкусные» фото и видеокадры!!! Важна **цветовая палитра** всего оформления арены. Примером здесь являются турниры большого шлема в теннисе и дзюдо. **Форма участников** и особенно судей. Нужно **категорически убирать белый цвет** в одежде судей!!! Почему??? Во всей цветовой палитре самым ярким считается – белый цвет.

Сейчас в состязаниях по самбо мы имеем на ковре – трёх «актеров». Один в красной куртке, другой в синей и третий в белом. И что бы ни делалось с освещением в зале, какие бы не были совершенные объективы телекамер – белый цвет все равно будет самым ярким пятно в этом сочетании. Но согласитесь, ведь главные герои это соперники в схватке и весь акцент должен быть направлен на них. И именно по этой причине дзюдоисты выбрали для своих судей форму приглушенного цвета. Еще очень важный акцент это – Форма ковра и цвет. Круглый трехцветный ковер достался нам от эпохи, когда самбо приютилось под крылом FILA. Более того, цветовая гамма – желтый, красный и синий – очень проигрышная для цветного телевидения. Здесь надо искать и не бояться экспериментировать с цветом, как этого не бояться дзюдоисты! Резюмируем – сегодняшнее оформление площадки не соответствует современным критериям мировой спорт индустрии, но у самбо в этом направлении есть неограниченные возможности!

5. **Свет и Звук.** Эта позиция так же относится к оформлению площадки (пункт № 4), но и напрямую связан с телевизионным аспектом показа самбо. Если все будет сделано, так как мы перечислили в п. № с 1 по 4-й, а свет будет провален, то на выходе мы получим очень плохое качество видеосигнала!!! Это достаточно затратная часть и порой хороший свет на арене по стоимости сравним с затратами на ТВ-трансляцию и равен 40 000 – 50 000 \$. Как правило, современные стадионы уже располагают необходимым световым оборудованием, которое входит в аренду. Но для создания наиболее телевизионной выигрышной картинки этого недостаточно! Ошибочно когда пытаются неправильно высветить ковер для состязаний. Мы называем это эффектом «обратной стороны луны». Когда бросок происходит на краю рабочей зоны и спортсмены вываливаются из светового пятна. Даже если техническое действие было феноменально амплитудным – такой кадр идет в корзину т.к. его невозможно продать. Такой телевизионный кадр также считается браком и его бессмысленно, использовать и в рекламных роликах и предлагать спонсорам и т.д. Ориентиром для самбо является освещение площадки в профессиональном боксе и МиксФайтах. Световое пятно полностью заливает ковер с зоной безопасности. Обратите внимание, что в том же профессиональном боксе в это цветовое пятно попадают и первые два ряда партера. Почему так??? Потому что там сидят **ВИП** персоны и **Celebrity**. Качественный свет необходим для работы камер Слоу-моушн. Это высокоскоростные камеры, которые в отличие от обычных снимают не 24 кадра в минуту, а 50 и более. Они дают потрясающие сверх замедленные повторы самых вкусных спортивных моментов. Эти камеры были повсеместно использованы на последних играх в Лондоне, где видео картинка была восхитительной. Но без качественного света эти камеры не сработают. Теперь – **Звуки**. Обратите внимание, что в кино звук играет даже первостепенное

значение, чем видео, а точнее – звук многократно усиливает видео. Но только правильный, драматургически выстроенный звук!!! Сейчас в ФИЛА очень вольно трактуют звуковое оформление, и предпочтение отдают безграмотному использованию музыки. Огромной ошибкой было то, что сделала FILA на играх в Лондоне. На протяжении всех дней соревнований была сплошная дискотека. Телеболельщиков и зрителей в зале лишили звуков борьбы. Мы не слышали – дыхания схватки, напряженности поединка, эмоций спортсменов и болельщиков. Резюмируем – качественный свет, и звук напрямую влияет на качество итоговой видео картинки!

6. **Принцип одной площадки.** Скажите, если бы вы пришли в театр, а сцену поделили на три площадки и вам одновременно показывают оперу, комедию и балет!? Получить удовольствие от такого зрелища невозможно. Или одновременно на футбольном стадионе наблюдать за тем как сразу играют шесть команд, например: ЦСКА с Анжи, Шинник с Динамо и Zenit с Тереком!? На наш взгляд смотреть такое можно, но очень сложно. Вот это все происходит в самбо и других единоборствах. И даже телекомментатор, который в силу профессии и пристрастия смотрит все состязания с утра до вечера, замечает, что в конце дня не помнит, как выступил, что сделал тот или другой спортсмен. И бывают забавные ситуации, когда звонят коллеги с радио и просят – «Владимир мы сейчас в прямом эфире, вы могли бы прокомментировать итоги сегодняшнего выступления...» И я в ужасе начинаю рыться в своих записях и пометках. Нам необходимо так выстроить весь процесс, чтобы действие проходило на одном ковре. Резюмируем, нам надо искать рациональное зерно и приводить все действие к принципу одной площадки и выход есть, он описан ниже в п. 8 о весовых категориях.
7. **Телевизионная Режиссура проведения схваток.** Главный судья соревнований, а так же маршалы, которые обслуживают вместе с судейским корпусом все мероприятие – должны быть завязаны на главного режиссера телевизионной трансляции и работать на одну общую цель. Цель и итог всего турнира – это та видеокартинка, которая попадет в интернет и на ТВ экраны. Немного раскрою. Обратите внимание на выход спортсменов в профессиональном боксе и МиксФайтах. Это настоящий выход гладиаторов, идущих на бой. Важнейший психоэмоциональный момент, так же как и победа или поражение. Это то, чего ждет телезритель, телевидение и спонсор. К сожалению, работа судей во время схватки зачастую проваливает соревнования (здесь я говорю не о технических ошибках судей т.к. это отдельная тема). Судья должен понимать, как расставлены камеры ПТС и стараться располагаться на ковре так, что бы ни закрывать собою главное действие. Еще раз об **Эмоциях** после схватки (Радость победителя и трагедия проигравшего) – очень сильные эмоции и это именно то, за что платят ТВ-Спорт боссы!!! После того как отработают телевизионщики все эмоции по-

сле схватки необходимо показать – **Повторы** самых ярких эпизодов. Идеально после показа повторов дать **Интервью** с победителем. Это еще один очень важный эмоциональный момент нашего спортивного спектакля. И, наконец, мы подошли к моменту соревнований, который традиционно, в большинстве видов спорта является провальным. Это церемония награждения. Ближайший пример с кубке мира в Уральске 28.01.2013 г. Так вот, в среднем церемония награждения длилась 6 минут. Смотрите что происходит. Каждый день в Уральске разыгрывалось 10 комплектов наград. Т.е. из двух с половиной часов финалов (а это вроде как самое интересное) трансляции – 60 минут было потрачено на церемонию награждения. Теперь информация в цифрах – на первом общероссийском канале www.1tv.ru стоимость 1-й минуты рекламы – **1 000 000 \$ – миллион долларов**. А мы, проводя церемонию награждения, отвели ей целый час. Кто из спортивно телевизионных боссов рискнет потерять 60 миллионов долларов!? Таким образом, у Кубка мира по самбо в Уральске нет, никаких шансов (во всяком случае, на сегодня) появиться в прямой трансляции на 1 канале!!! Но если мы путем трансформации всего самбо попадем на 1 канал, то только в России мы от спонсоров получим несколько миллионов долларов. Таким образом, надо кардинально менять отношение к процедуре награждения. Резюмируем, чтобы получить итоговый продукт, необходимо весь процесс от выхода спортсменов и до их ухода увязывать с главным режиссером ТВ-трансляции!

8. **Весовые категории.** В современные Олимпийские Игры – никто и никогда не даст ввести спортивную дисциплину, в которой разыгрываются 27 комплектов наград!!! Тем более российских наград. Хотя, откровенно говоря, у боевого самбо еще меньше шансов – такова уж политика МОК. Но и 18-ть комплектов наград тоже перебор. Надо сокращать весовые категории до 5 или даже 3 весовых категорий. В этом случае, мы сможем все действие проводить на одном ковре и соблюсти принцип одной площадки. Конечно, будет колоссальное противодействие наших «консерваторов» на постсоветском пространстве. Причины понятны т.к. вся структура спортивной работы увязана с получением тренерами и т.д. различных бонусов за результаты своих воспитанников. И чем больше весовых категорий, тем выше шанс на эти бонусы. Ну что здесь сказать? Или мы хотим, пробиться на Олимпиаду или хотим по-прежнему получать эти бонусы!? Пора определяться. Более того эту идею поддержит дальнейшее зарубежье, Так как там работа ведется на других принципах и им не сегодня очень сложно привести на соревнования полностью укомплектованные команды. Ну а о спортивных и тем более боевых самбистах, которые весят – до 52, 57 и 62 кг при всем уважении к мужеству самих атлетов, что можно сказать – выглядит это все очень неубедительно. Особенно когда сам спортсмен в своем защитном шлеме болтается как пестик в колоколе и из-за перчаток

его даже не видно. Как решить этот вопрос? Надо на какое-то время оставить все категории как есть, но так называемые Олимпийские – сделать рейтинговыми, зачетными, платить за победу более высокие проценты и тогда естественным путем все заинтересованные участник самбистского процесса перейдут в более выгодные категории. Кого-то при этом потеряем. Но такова реальная действительность в жесточайшей конкурентной видовой борьбе на рынке спортивной индустрии. Резюмируем, если мы хотим иметь шанс пробиться в Олимпийскую семью – надо сокращать весовые категории!

9. **Участие звезд.** Делим это на две части: Первая позиция – участие в состязаниях по самбо «**Спортивных звезд**». Откуда их взять в самбо??? Естественно из соседних видов и прежде всего – дзюдо, вольная и греко-римская борьба. Нам нужны Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и т.д. Но в таком случае, самбистам нужно уравнивать шансы для этих спортсменов, т.е. допустить удушающие захваты для дзюдоистов, адаптировать в плане зрелищности критерии оценки бросков таким образом, чтобы они были удобны и вольникам и т.д., о чем я писал уже выше в п.№ 1 и 2. Вторая позиция – Участие «**ПОП звезд**» – как зрителей. Например: кто сидит у боксерского ринга в первых двух рядах??? Боксерская тусовка: промоутер, мама, жена и ...!!! Звезды – Анжелина Джоли и с Бредом Питом. Гольфист – Тайгер Вудс, баскетболист – Майкл Джордан, глава Майкрософт – Бил Гейтс, певец – Мик Джаггер и т.д. Как это в России на МикстФайтах: Никита Михалков, Николай Расторгуев, Ксения Собчак, Алла Пугачева, Владимир Жириновский и т.д. В чем суть их присутствия – это повышения статуса соревнований (и им интересно тоже) и повышение своего статуса. И это очень влияет на количество спонсорских денег. Резюме, нам необходимо привлечь в самбо «Звезд»!

Выводы

Перечень тех задач, которые необходимо решать в САМБО в ближайшее время, считаем:

- Необходимо добиться понятности и доступности правил соревнований.
- Обеспечить зрелищность поединков.
- Спланировать логичный календарь соревнований со своим «Эверестом».
- Внести организационные изменения для реализации «Принцип одной площадки» со своим светом и звуком.
- Обеспечить телевизионную режиссуру проведения соревнований и схваток и сокращение процедуры награждения или её ликвидации.
- Сократить количество весовых категорий.
- Обеспечить участие Звезд Самбо и медийных личностей.

Проблемы и подходы к систематике и классификации современных единоборств

Ильин В.Ю.¹, Степанов М.Ю.²

¹г. Кемерово, Россия

²г. Чайковский, Россия

Аннотация

Развитие спорта во всём мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, которых в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы и правилами соревнований. Наиболее распространённые виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Поэтому в теории спорта в основном используются «Олимпийская классификация видов спорта». Эта классификация основана на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также довольно-таки схожей спецификой нескольких видов спорта. В этой классификации виды спорта подразделяются на шесть групп. Согласно этой классификации единоборство выделено в одну 4 группу. Согласно классификации Л.П. Матвеева единоборства относятся к первой группе, в которую также вошли легкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д., эта группа связана с предельно активной двигательной деятельностью, результаты, которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований.

Ключевые слова: классификация, американская классификация, методические подходы, динамический компонент.

Problems and Approaches to Systematization and Classification of Modern Combat Sports

Iljin V.¹, Stepanov M.²

¹Kemerovo, Russia

²Tchaikovsky, Russia

Summary

Sport's development all over the world led to the emergence and development of separate kinds of sports, which number today more than 200. Each of them is characterized its subject of competition, special composition of actions, methods of conducting the competitions' struggle and rules of competitions. The more widely distributed kinds of sports are included in the program of winter and summer Olympic games. That's why «The Olympic classification of kinds of sports» is mostly used in the theory of sports. This classification is based on the accounting of the main regularities competition and training activity in different kinds of sport, and in similar specificity of some kinds of sports. In this classification kinds of sports are separated on six groups. According to this classification single combat is isolated in one fourth group. According to the classification of L.P. Matveev the single combat is attributed to the first group, in which field and track athletics, swimming, sports games and so on are included. This group is closely connected with the maximum active motive activity, the results of which are depended on the sportsman's own motive possibilities during the competitions' process.

Key Words: classification, methodic approaches, dynamic component.

Проблема классификации различных видов единоборств освещалась в работах Б.А. Игуменова, Ю.А. Подливаева, Ю.В. Подструева, Ю.М. Схалыхо, А.П. Купцова, Г.С. Туманяна, Ю.А. Шулики, А.П. Купцова. Попытки создания единой классификации техники спортивной борьбы характеризуют различные методические подходы: компоненты структуры техники борьбы, взаимодействие с соперником, уровню конфликтности, степени контакта, обеспечение разнонаправленности подготовки борца и т.д. [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8].

На наш взгляд, с позиции практического применения необходимо использовать американскую классификацию видов спорта, зависящую от интенсивности (низкая, умеренная и высокая) и типа нагрузки (статическая или динамическая), представленная в табл. 1. Где увеличивающийся динамический компонент определяется как процент от максимально достигнутого потребления кислорода ($O_2 \max$) и нарастания сердечного выброса, увеличивающийся статический компонент связан с зарегистрированным процентом от максимально достигнутого произвольного мышечного сокращения (maximal voluntary contraction – MVC), ведущего к повышению артериального давления.

Согласно данной классификации авторы [9] относят боевые искусства к типу с низкодинамической и низкостатической интенсивности физической нагрузки, бокс к нагрузке носящий высокостатический характер, а каратэ к низко динамическому виду спорта, на наш взгляд это неоправданно и необходимо ввести коррекцию в предложенную классификацию.

Таблица 1

Классификация видов спорта в зависимости от типа и интенсивности физической нагрузки (на основе классификации Mitchell JH et al. [1])

Вид нагрузки	А. Динамическая нагрузка низкой интенсивности	В. Динамическая нагрузка умеренной интенсивности	С. Динамическая нагрузка высокой интенсивности
I. Статическая нагрузка низкой интенсивности	стрельба из лука; боулинг; крикет; гольф; стрельба из винтовки	бейсбол ^b ; настольный теннис; теннис (парный); волейбол	бадминтон; лыжные гонки (классика); бег (марафон) ^c ; спортивная ходьба
II. Статическая нагрузка умеренной интенсивности	автогонки ^{ab} ; дайвинг ^a ; конный спорт ^{ab} ; гимнастика каратэ; дзюдо; мотоспорт ^{ab}	фехтование; прыжки фигурное катание ^b ; бег (спринт) американский футбол ^b ; Регби ^b	баскетбол ^c ; биатлон; сноубордлинг; хоккей на льду ^c ; американский футбол ^{**} ; лакросс ^b ; бег (средние или длинные дистанции); плавание ^a
III. Статическая нагрузка высокой интенсивности	бобслей ^{ab} ; атлетика (метание) ^a ; санный спорт ^{ab} ; скалолазание ^a	бодибилдинг ^{ab} горнолыжный спорт ^{ab} борьба; сноубордлинг ^{ab}	сквош [*] ; плавание; командный гандбол [*] ; бокс ^b ; каное, каякинг;

Вид нагрузки	А. Динамическая нагрузка низкой интенсивности	В. Динамическая нагрузка умеренной интенсивности	С. Динамическая нагрузка высокой интенсивности
	водные лыжи ^{ab} ; тяжелая атлетика ^{ab} ; виндсерфинг ^{ab} ; боевые искусства ^b		велоспорт ^{ab} ; дзюдо ^{ab} ; гребля; Конькобежный спорт ^{ab} ; триатлон ^{ab}

a – повышенный риск синкопальных состояний;

b – повышенный риск травматизма;

c – виды спорта, при которых зарегистрированы случаи внезапной сердечной смерти.

Курсивом выделены виды спорта, не входящие в утвержденную олимпийскую программу.

Выделяя виды единоборств в данной классификации (табл. 2) по степени контакта на имитационные, борцовские, ударные и смешанные. Мы видим, что представители разных видов различаются по степени соотношения скоростного и силового компонента и это в большей мере зависит от степени контакта. Так для единоборств с низкой динамической и статической интенсивности подходят виды бесконтактные, либо условно-контактные, демонстрационные (как с оружием, так и без оружия). Динамическая и статическая нагрузка средней интенсивности подходит к борцовским видам. Высокая динамическая интенсивность необходима в ударных единоборствах. Максимальные требования к проявлению силы и быстроты принадлежит к смешанным единоборствам. Несомненно, что в каждом виде единоборств, проявление таких качеств как сила, скорость и выносливость необходимы, однако их соотношение для разных видов единоборств может отличаться. Данное отличие необходимо учитывать при отборе в секции, а также в выборе раздела, например в кикбоксинге (лайт-контакт, семи-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоукиком, К-1).

Таблица 2

Классификация видов единоборств в зависимости от типа и интенсивности физической нагрузки

Вид нагрузки	А. Динамическая нагрузка низкой интенсивности	В. Динамическая нагрузка умеренной интенсивности	С. Динамическая нагрузка высокой интенсивности
И. Статическая нагрузка низкой интенсивности	айкидо ^и ; ушу-таолу ^о ; багуа-цюань;	краби – крабон ^о ; ба-до ^о ; бо-до ^о ;	тхэквондо ^у ; сават ^с ; бокс ^у ; фехтование ^о ; каратэ до ^и ; кендо ^о ;
II. Статическая нагрузка умеренной интенсивности	айкибудо ^и ;	дзюдо ^б ; куреш ^б ; киокушинкай каратэ ^у ;	джиу-джитсу ^с ; тайский бокс ^с ; кикбоксинг ^у ; ушу-саньда ^с ; боевое самбо ^с ; рукопашный бой ^с ; укадо ^с ;

Вид нагрузки	А. Динамическая нагрузка низкой интенсивности	В. Динамическая нагрузка умеренной интенсивности	С. Динамическая нагрузка высокой интенсивности
III. Статическая нагрузка высокой интенсивности	греко-римская борьба ^б ; сумо ^б ; грэплинг ^б ;	самбо ^б ; вольная борьба ^б ;	армейский рукопашный бой ^с ; М-1 ^с ; панкратион ^с

^и – имитационные; ^о – с оружием; ^б – борцовские; ^у – ударные; ^с – смешанные;

выделенные жирным шрифтом – виды единоборств вошедшие во вторые ВИБИ.

Для учета и оценки скоростно-силового компонента нами используется устройство для тренировки спортсменов и способ его применения – патент № 2464061 (далее контрольно-измерительный тренажер КИТ-70). С помощью КИТ-70 мы оцениваем: скорость нанесения одиночного удара, максимальную анаэробную мощность ударных действий, количество нанесенных ударов и их длину [5]. Запись этих данных, позволяет проводить их сравнительный анализ и на этой основе проводить классификации, квалификации, а также оценивать различные методики подготовки, используя при этом цифровые показатели, выраженные в (м, м/с, дж, к-во).

Классификация единоборств на основе двигательной активности является наиболее информативной с позиции выбора средств и методов подготовки и необходима для использования в тренерской деятельности. Для понимания общей формы вида единоборства лучше всего подойдет классификация, предложенная Шулика Ю.А., которая широко может использоваться в учебных заведениях, где изучают боевые искусства [7, 8].

Литература

- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 239 с.
- Купцов А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 7. – С. 56–61.
- Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с.
- Подструев Ю.В., Схалыхо Ю.М., Шулика Ю.А. Классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам как предпосылка к формированию оптимальной двигательной установки на проведение бросков в дзюдо // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы международной науч.-практ. конф. – Владимир, 2005. – С. 163–171.
- Степанов М.Ю. Боевые искусства и спортивные единоборства: состояние и перспективы развития: материалы научно-практической конференции; Екатеринбург, 20–21 октября.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Кн.

- изд-во, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 1997. – 1988. – 142 с. Кн. 1. – 216 с.
7. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Кн. изд-во, 1988. – 142 с.
 8. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 37 с.
 9. Mitchell JH, Haskell W, Snell P, Van Camp SP. Task Force 8: classification of sports. J Am Coll Cardiol 2005; 45(8): 1364–7.

Возникновение спортивного ножевого боя в России

Кочергин А.Н.

Международный союз

Боевого Каратэ Кой но такинобори рю

Аннотация

Статья посвящена зарождению в 80-е годы прошлого века первой школы ножевого боя в России, этапов возникновения прикладного ножевого боя, как части боевой подготовки, а затем возникновению спортивного ножевого боя, как симметричного поединка со спортивным оружием в руках. В статье приведены успехи Международного Союза Боевого Каратэ Кой но такинобори рю в развитии всего современного ножевого боя в России.

Ключевые слова: Боевая подготовка, СБП НДК 17, нож НДК 17, Tanto Дзюцу, спортивный нож ИПК, ножевой бой, спортивный ножевой бой, нож НР и НРС.

Emergence Sporting Knives Battle in Russia

Kochergin A.

*International Union of Karate Kakuto Koi no takinobori
Ryu (IUKKK) 8th dan*

Summary

The article is devoted to the emergence of 80-ies of the last century, the first school of knife fighting in Russia, the stages of a crafts knife fighting as part of the training, and then the emergence of the sports knife fighting is as symmetrical fight with a sports arms. The article presents the achievements of the International Union of Combat Karate Koi no takinobori Ryu development of modern knife fighting in Russia.

Key Words: Combat Training, SBP NDK 17, 17 NDK knife, Tanto Jutsu, sports knife IPK, knife fight, sports knife fight, knife NR & NRS

С нескрываемым удовлетворением могу констатировать, что работа, начатая нами в 1989 году по созданию отечественной системы спортивного ножевого боя, может считаться законченной, а вид спорта – состоявшимся. Согласитесь не каждому тренеру или руководителю спортивной организации выпадает удача создать что-то именно инновационное, то, что до него не существовало, либо имело иное содержание и внешние формы. Созданный нами и впоследствии развиваемый коллегами отечественный ножевой бой имеет значительные, практические отличия от всех зарубежных аналогов, в силу своей максимальной приближенности к реальному

рукопашному бою с применением короткоклинкового оружия. В этой связи спортивный ножевой бой, без всяких сомнений является военно-прикладным видом спорта, призванным повысить качество обучения допризывной молодежи (в том числе и военно-патриотической ее составляющей) и повысить интегрированную квалификацию сотрудникам специальных подразделений в тактико-техническом и психическом плане. Именно в 1989 году, проходя службу в Западной группе войск, мы начали изучать имеющийся опыт применения ножа в рамках деятельности разведывательных подразделений и сразу наткнулись на очевидный примитивизм использования этого древнейшего и самого маневренного холодного оружия, отметили морально устаревшие руководящие документы и наставления. В период с 1989 по 1997 год, после изучения на базе Военного института физической культуры всех возможных материалов по ножевому бою, накопленных на кафедре преодоления препятствий и рукопашного боя под руководством полковника, профессора Ашкинази С.М., была проделана фундаментальная работа для фактического оформления инновационного раздела боевой подготовки: «ножевой рукопашный бой СБП НДК 17».

Сразу отметим, что именно реальный рукопашный бой, диверсионная подготовка и задачи, стоящие перед военной разведкой, категорически не подразумевают симметричного боя с ножом! Если Вы допустили подобный силовой обмен, Вы совершили тактическую ошибку, неприемлемую для профессионального военного и сотрудника силового ведомства. Боевой нож в реальных боевых условиях не демонстрируется, а является, либо оружием скрытой атаки, либо средством пресечения силовой борьбы при захвате Вас противником или противниками. Даже снятие часового в современных условиях происходит с применением приборов бездымной и бесшумной стрельбы, а не ножом или киянкой, как это было во 2 Мировую войну.

На современном театре военных действий, в зоне локальных конфликтов последних лет не выявлено (опросом действующих сотрудников) ни одного случая симметричного (фехтования) боя с ножом. «Блиндажный бой» 1 и 2-й Мировых войн, как массовая форма боевых действий, канул в лету, с исчезновением укрепленных районов, когда атакующее подразделение тратило боекомплект на рубежах обороны и итоге переходило в рукопашную схватку с ножами и штыковым боем.

Во многом из-за этого обстоятельства, нож сегодня не входит в штатный арсенал решения боевых задач и остался лишь в разведподразделениях Министерства обороны в виде изделий НР и НРС (Нож Разведчика и Нож Разведчика Стреляющий). Часто коллеги, не имеющие практического боевого опыта, не понимают этого обстоятельства и предлагают к обучению именно симметричные тактические решения применения ножа, которые не осуществимы в реалиях современных боевых действий, изобилующих удаленным огнем контактом, где непосредственный силовой контакт с противником событие исключительное. Отсюда следует вывод: прикладной ножевой бой, хотя и имеет со спортивным ножевым боем единую техническую базу, психические доминанты и функциональную подготовку, но диаметрально отличен в тактике применения холодного оружия. В случае реального боя – это внезапная скоротечная атака и активная оборона ножом. В случае спортивного поединка – это явность противника и неми-

нуемая условность, вызванная правилами процесса поединка.

Проведение семинаров по боевой подготовке для специальных подразделений на территории России нами ведется непрерывно начиная с 1989 года. Параллельно в период с 1997 года по настоящее время создатель СБП НДК 17 и Спортивного ножевого боя Танто Дзюцу преподавал в полицейской академии Акапулько, 4 года был инструктором по боевой подготовке личной охраны президента Латвии и Сейма, с 2011 по 2013 год был советником президента Ингушетии по вопросам государственной безопасности. По итогам этой деятельности получены государственные награды этих стран и благодарственные письма от профильных ведомств.

Чем более мы накапливали практический опыт боевой подготовки с применением ножа, тем более убеждались в необходимости тестирующей части учебного процесса. Без всяких сомнений, лучшим способом выявить готовность обучаемого к реальным боевым действиям является учебный бой, с максимальным приближением к реалиям выполнения предстоящих задач, где физическая боль, страх и психический ступор, могут сыграть с бойцом злую шутку. В итоге нами было принято решение о введении в процесс боевой подготовки симметричных боев с ножом по правилам Танто Дзюцу (искусство ножа, яп.), разработанных нами с учетом опыта контактных боев по правилам Каратэ Кой но такинобори рю, называемого в России «Каратэ Русских улиц». Как правила, так и методика подготовки в этом стиле есть логическое продолжение развития идеи Советского спортивного Каратэ, основанного в 70-е годы прошлого века Алексеем Борисовичем Штурминым, обладателем 8 дана и пожизненным, почетным Вице – Президентом «Международного Союза Боевого Каратэ Кой но такинобори рю», что для нас большая честь и признание нашего вклада в развитие контактного единоборства в России. Мы взяли из Советского Каратэ не так много, но очевидно самое показательное – «иккен хиссацу» (яп.), что означает: «одним ударом на повал». Это тактика 2–3-х ударных комбинаций, где первым движением атакуется вооруженная конечность и лишь затем мы получаем право (ПРАВО НА АТАКУ – принятый термин) атаковать результативную зону поражения. Данный рисунок боя изобилует агрессивным маневром, глубокими входами на среднюю дистанцию и выходами из нее. Это позволяет доминировать в боях с менее подвижными представителями традиционных Юго-Восточных и американских школ ножевого боя, предпочитающих статические положения при атаке ножом. Испанская традиционная школа ножевого боя вообще постепенно утратила свое практическое значение, оставшись в виде фольклорного наследия и поэтому не рассматривалась в сравнительном анализе. Технический арсенал прикладного ножевого боя в случае симметричного учебного контакта приобрел новую тактику и создал новое направление Рукопашного Боя.

Так потребности тестирования в процессе боевой подготовки неожиданно родили целое спортивное направление, которого официально не было до нас в России. В 1997 году нами была зарегистрирована первая в России международная организация, практикующая бои с ножом, первые правила, проведены первые семинары по ножево-

му бою, первые открытые турниры по нашим правилам. В настоящее время IUKKK – «Международный Союз Боевого Каратэ Кой но такинобори рю» является первой и самой многочисленной организацией, практикующей и развивающей бои с ножом на территории России.

На сегодня мы имеем 18 отделений (Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Тюмень, Красноярск, Барнаул, Самара, Штутгарт, Акапулько, Белград, Гродно, Днепрпетровск, Запорожье, Николаев, Кирилловка, Вильнюс, Рига, Балаково), 8 представительств (Одесса, Мелитополь, Владивосток, Краснодар, Новосибирск, Чита, Чебоксары, Саранск) в 8 странах (Россия, Украина, Белоруссия, Латвия, Литва, Германия, Мексика, Сербия). На постоянной основе у нас занимаются 560 спортсменов. Проведено 8 открытых первенств России и 1 Международный турнир. В календарном году проходит не менее 12 региональных турниров и до 24 клубных первенства. Следует отметить, что год за годом, наше первенство России собирает не менее 150 участников-членов IUKKK, завоевавших это право через клубные и региональные первенства. Таким количеством участников не может похвастаться ни одна организация ножевого боя в России.

За период нашей деятельности подготовлено 56 чёрных поясов. При этом чёрный пояс в ножевом бое – это не сдача нормативов, а первое место в турнире (ранга национального) или приз за «Волю к Победе» этого турнира. Присвоение этой номинации не является обязательным условием на наших турнирах и является событием исключительным.

С 1997 года по 2004 нами было проведено более 100 открытых семинаров, как в России, так и за рубежом (Германия, Латвия, Австрия, Мексика, Сербия, Беларусь, Украина) по тематикам ножевого боя. Опираясь на статистику, мы с уверенностью можем сказать, что ни одна из организаций в мире не проводила больше семинаров. По итогам этих семинаров и мастер классов выпущено более 40 видеофильмов, написано 5 монографий, посвященных ножевому бою. Также готовится к выпуску первый видео-учебник «Нож» и учебно-методическое пособие, где поурочно изложена вся методика подготовки спортсмена-ножевика – от новичка до разрядника с рекомендациями на каждое занятие.

Объём проделанной работы позволяет нам надеяться, что спортивный ножевой бой не перестанет быть одним из самых популярных спортивных событий в области контактных единоборств. В декабре 2007 года, господин А. Штурмин, Канчо Блюминг 10 дан и Канчо Рояма 9 дан, вручили мне чёрный пояс и сертификат с 8 даном. Такое событие произошло впервые в России, то есть была признана многопрофильная школа боевых искусств, не имеющая штаб-квартиры за рубежом России.

Мы рады, что опираясь на наш опыт и наши видеоматериалы, которые в изобилии есть в интернете, были созданы новые школы ножевого боя, являющиеся авторским взглядом создателей на уже имеющуюся, созданную нами тактико-техническую базу.

В чем же кардинальное отличие нашего варианта ножевого боя от имеющихся западных, прежде всего американских и Юго-Восточных аналогов?

1. Уникальный технический контекст на базе кихона (базовой техники) Каратэ, который как

нельзя лучше лег на действия с ножом и (что поразительно) не имеет аналогов даже в Японии, где Танто Дзюцу стало таким же культурным наследием, как традиционная испанская ножевая школа, потерявшая свою практическую ценность.

2. Психическая подготовка, проходящая красной нитью через все тренинговые программы, где преодоление усталости, боли, негативного внешнего прессинга создают личность бойца, переводя предполагаемые внешние угрозы в разряд познанных, а значит не вызывающих ступора и чрезмерных энергозатрат.
3. ОФП и СФП, созданное нами с учетом опыта советской спортивной школы, с использованием круговых тренировок, работы со свободными весами, утяжелителями и резиновыми экспандерами
4. Ножевой бой в нашем случае, это аналог рукопашного боя, а значит, мы имеем право и должны использовать весь тактически допустимый арсенал для достижения победы: захваты, броски, удары руками и ногами, болевые приемы, способы отбора оружия. Все эти действия оцениваются не формально (за чистоту исполнения), а по фактической результативности – нокдаун, нокаут, сдача вследствие болевого или удушающего приема.
5. В нашем варианте спортивного ножевого боя не приняты излишние средства защиты, у бойцов используются протекторы на зубы, паховая раковина. При этом безопасность бойца является для нас приоритетной задачей. Нашим научным коллективом разработан полимерный нож с армирующим сердечником – ИПК (имитатор полимерный клинка), который мы разработали совместно с профильным военным НИИ. Этот спортивный нож достаточно пластичен, чтобы избежать травм глаз и рассечений, но, тем не менее, вызывает ощутимые болевые ощущения, что позволяет избегать формальности контакта оружия с телом противника. Мы совершенно уверены, что излишняя экипировка приводит к выхолащиванию прикладной ценности данного вида фехтования, превращая его в абстрактную игру на касание противника, а отсутствие ударной техники у коллег-ножевиков, делает бой с ножом формально условным видом рукопашного боя.

Крайне приятно, что наши бойцы побеждали на всех открытых первенствах страны, начиная с 2000 вплоть до 2007 года, пока коллеги не стали организовывать собственные закрытые федерации с закрытыми турнирами. Особо хочу отметить высокую оценку проекта Танто Дзюцу от гранд Мастера Ричарда Бустило (10 дан ФБИ), более того, наше отделение в Мексике возглавляет профессор Рудольфо Альварес Аювар – гранд Мастер 10 дан, директор полицейской академии Акапулько. Мы частично преподавали ножевой бой для спецподразделений полиции Австрии (Инсбрук), Германии, личной охраны президента Латвии, постоянно преподаем для отечественных спецслужб по расширенному регламенту, вполне понимая, что отечественные наработки в полной мере должны остаться только в нашей стране.

На сегодня мы достаточно молодая, но очень динамично развивающаяся спортивная организация, которая уже провела первый международный турнир черных поясов NDK GOLD и планирующая проведения первого чемпионата Европы по нашим правилам в мае будущего года в Белграде (Сербия). В планах – развитие детского и женского ножевого боя, что потребует разработки соответствующей экипировки, а также организационно – методическая работа по внесению спортивного ножевого боя во Всероссийский реестр видов спорта. Это повысит государственный контроль над нашим видом спорта и позволит повысить качество работы. Что же касается прикладного раздела и боевой подготовки, то нами в течение 5 лет разрабатывался, а сейчас внедряется в арсенал специальных подразделений боевой нож НДК 17, который имеет оригинальное конструктивное решение, значительно повышающее режущие качества за счет формы клинка. Он признан практически всеми экспертами, как революционное изделие в области холодного оружия.

Спортивный ножевой бой. История, развитие, перспективы

Любин К.А.

*Автономная некоммерческая организация
«Школа ножевого боя «Толпар» Москва, Россия*

Аннотация

Статья посвящена истории становления и перспективам развития нового направления в боевых искусствах – спортивного ножевого боя. Автор затрагивает тему проблематики объективности судейства в соревнованиях и создания Школой ножевого боя «Толпар» электронной системы фиксации ударов «Спорт-нож». Освещена практика соревновательной деятельности и основные положительные тенденции развития СНБ в России на сегодняшний день.

Ключевые слова: ножевой бой, спортивный ножевой бой, боевые искусства, электронная система фиксации ударов «спорт-нож», проблематика объективности судейства, школа ножевого боя «Толпар», соревновательная деятельность, тенденции развития СНБ.

The Sports Knife Fighting: History, Development and Future Prospects

K. Lyubin

*Knife Fighting School «Tolpar»
(Independent Non-Profit Organization)
Moscow, Russia*

Summary

The article explores Sports Knife Fighting as a viable new direction in martial arts trends, together with the history of its development. The author touches upon the difficulties connected with objective scoring in competitions, and how in response to this, «Tolpar» has developed its «Sport Knife» system of electronic scoring. Also highlighted are the practice of competitive knife fighting and today's development trends of the SKF.

Key Words: knife fighting, sports knife fighting, martial arts, «Sport Knife» electronic scoring system, problems

of objectivity in scoring, Knife Fighting School «Tolpar», competitions, development trends of the SKF.

Ножевой бой изначально являлся прерогативой людей в военной форме и не предусматривал спортивное направление, напрямую связанное со спортивными поединками в рамках соревнований с использованием специальных имитаций ножей, защитной экипировки и технических средств для осуществления судейства.

В современной России заметный подъем спортивного направления ножевого боя произошел в 2000 году, когда об этом явлении стали говорить открыто, в Интернете и прессе начались появляться объявления о наборе в учебные группы и о проведении соревнований. Это время начала создания Интернет сайтов по данной тематике, различных форумов боевых искусств и активной пропаганды обучения работе с коротко-клинковым оружием.

На протяжении длительного времени, при участии иных организаций, практикующих СНБ, крупнейшей в мире Школой ножевого боя «Толпар», которая на сегодняшний день включает в себя филиалы и представительства в 22 городах 7 стран Мира (Россия, Украина, Италия, Эстония, Латвия, Израиль, ОАЭ), проводилось практическое исследование, целью которого было приведение спортивного ножевого боя (далее – СНБ) в состояние, способствующее созданию нового вида спорта. В связи с этим:

- проведена работа по популяризации СНБ в России и странах Европы;
- были внесены соответствующие изменения в методику подготовки занимающихся;
- проведена работа по созданию новых правил, учитывающих особенности данного вида единоборств;
- начато производство тренировочных имитаций ножей, изготавливаемых на специализированном предприятии из высокопрочных пород дерева и проходящих специальную обработку;
- внедрена специализированная экипировка, созданная специально для спортивного ножевого боя итальянским маэстро Данило Росси Лайоло Ди Коссано. Экипировка включает в себя специальные шлемы, защитные жилеты и защиту для рук спортсменов. Данное защитное снаряжение позволило бойцам не ограничивать себя в проведении тех или иных технических действий и, несмотря на редко случающиеся мелкие травмы (ушибы, синяки, ссадины), обходиться без травм;
- введена практика ежегодного проведения соревнований для подготовки необходимого количества квалифицированных судей и получения бойцами соревновательной практики;
- введена практика ежемесячных проведения открытых дружеских боев для всех любителей СНБ с целью получения опыта в данном боевом искусстве и проверки эффективности имеющихся навыков. Главной отличительной чертой данных встреч является отсутствие соревновательного контекста. Бои проводятся без подсчета результативности действий, выбор спарринг-партнера проводится в произвольном порядке;
- проведен первый в России фестиваль по СНБ, в рамках которого различные организации подели-

лись опытом с участниками мероприятия по направлению СНБ;

- установлены многочисленные связи по всему миру с организациями, которые развивают СНБ в своих странах, среди которых Украина, Белоруссия, Литва, Латвия, Эстония, Италия, Испания, Швеция, Германия, Франция, Норвегия, Швеция, Израиль, США, Мексика, Аргентина, Филиппины, Австралия, ОАЭ.

При положительной тенденции развития СНБ в России оставалась проблема объективности судейства. С 2002 года существующие правила по СНБ способствовали множеству спорных моментов в ходе проводимых соревнований. Соревнования проводились с использованием деревянных и резиновых имитаций ножей, и удары, наносимые бойцами друг другу, фиксировались судьями фактически «на глаз». Отсутствовали критерии определения понятия «эффективный удар». Зачастую удары засчитывались исходя из лояльности судей к тому или иному спортсмену.

Отсутствие точного механизма фиксации эффективных технических действий спортсменов приводило к большому проценту судейских ошибок, частому возникновению спорных ситуаций и недовольству как отдельных соревнующихся, так и целых команд.

Исследование практики проведения соревнований по СНБ внутри ШНБ «Толпар», а также соревнований, проводимых другими организациями, привело к решению создания специальной электронной системы для объективного судейства при проведении соревнований. С этой целью был проведен ряд тестов на специально изготовленных тренажерах, задачей которых было установление средних показателей эффективности режущих и колющих ударов, а также угла наклона режущей кромки ножа, обеспечивающих результативные действия бойца, и их моментальная и точная фиксация независимо от желания судей повлиять на исход поединка.

Результатом исследования стало создание разработанной по техническому заданию ШНБ «Толпар» и запатентованной 15.08.2012 г. электронной системы фиксации ударов «Спорт-нож», созданной при непосредственном участии специалиста в области фехтования, известного спортсмена, методиста и тренера высшей категории.

Внедрение, не имеющей на сегодняшний день аналогов в Мировой, указанной системы в соревновательную практику вывело СНБ на новый качественный уровень, приближая его к профессиональному спорту.

Система включает в себя:

- два спорт-ножа с встроенными специальными механизмами с регулируемыми усилиями и датчиками раздельно регистрирующие колющие и режущие удары, способных передавать эту информацию по беспроводному закодированному каналу связи;
- электронный дисплей, принимающий сигналы от спорт-ножей, выполненный в виде кейса с прозрачной стенкой, на котором посредством светозвуковой индикации отображаются результативные технические действия спортсменов и счет поединка;
- дистанционный беспроводной пульт управления судьи-секретаря для корректировки счета и фиксирования предупреждений соревнующимся;

- блок питания (помимо питания в 220 Вольт, система может работать от стандартного прикуривателя в автомобиле 12 Вольт).
- Главными положительными факторами использования в соревновательной практике системы «Спорт-нож» являются:
- существенное повышение объективности судейства соревнований;
- значительное уменьшение времени проведения соревнований, а значит, и что очень важно, возможность увеличения количества участников соревнований.
- повышение эффективности и качества учебно-тренировочного процесса при обучении спортивному ножевому бою, следовательно, повышение индивидуального тактико-технического мастерства бойцов.

Отличительной особенностью, одновременно являющейся новаторским решением является система подсчета очков, при которой каждому соревнующемуся в начале боя начисляется 10 баллов, которые уменьшаются при каждом пропущенном ударе.

В сентябре 2012 года, в ходе авторского доклада, электронная система была официально представлена участникам 1-ой Всероссийской ножевой конференции, проведенной в Москве с целью обмена опытом и поиска новых объединяющих подходов в развитии СНБ.

Результатом совместной десятилетней работы всех тех, кто практикует СНБ является то, что сейчас о нем говорят с интересом, воспринимая как боевое искусство, позитивно освещая в прессе и по телевидению. Все больше и больше клубов боевых искусств начинают практиковать спарринги с использованием тренировочных имитаций ножей, выставлять своих бойцов на турниры и участвовать в учебных и судейских семинарах по данному виду единоборств. По всему Миру и в России проводятся различные соревнования по СНБ, в том числе и в рамках официальных спортивных мероприятий, проводимых при поддержке крупных спортивных организаций, и даже международного Олимпийского Комитета.

Только в России за 2012 год соревнования по СНБ прошли в таких городах России как: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Екатеринбург, Пермь, Челябинск, Тюмень, Омск, Магнитогорск, Владивосток.

На сегодняшний день СНБ только в России, по первым подсчетам, занимаются около 2000 человек в возрасте от 18 до 50 лет как мужского, так и женского пола.

Одним из крупных турниров, прошедших по данным спортивным состязаниям явились соревнования по СНБ проведенные в рамках IV Всемирных Игр Боевых Искусств (IGMA) которые прошли в городе Таллине, (Эстония) в феврале 2011 года. Это грандиозное международное мероприятие, объединившее в себе соревнования по семнадцати различным видам спорта и культурную программу, знакомящую с традициями стран-участниц Игр собрало более 2,5 тысяч участников из пятидесяти стран мира. В течение пяти дней на нескольких площадках прошли соревнования по различным видам единоборств (таэквон-до ИТФ, кудо, карате, самбо, спочан, кикбоксинг, муай-тай, ушу, ай-кидо, спортивный ножевой бой, крав-мага, кураж и др.). В ходе личного общения Президент IGMA, Член Меж-

дународного Олимпийского Комитета профессор Чанг Унг положительно оценил организацию и проведение соревнований по СНБ, проявив долю интереса к данным состязаниям. Итогами соревнований по СНБ стали пять медалей: одна золотая, две серебряных и две бронзовых, которые дополнили копилку Сборной России по боевым искусствам, выступавшей при поддержке Российского Союза Боевых Искусств.

Возвращаясь к созданной системе «Спорт-нож» необходимо отметить положительные результаты ее тестирования и последующего внедрения на постоянной основе в соревновательную практику.

В августе 2012 года система «Спорт-нож» прошла полномасштабную проверку на соревнованиях, проведенных в рамках VII Международного летнего слета ШНБ «Толпар», где показала превосходные результаты.

27 октября 2012 года прошел Кубок по СНБ, проведенный ШНБ «Толпар» среди своих учеников и собравший около 60 спортсменов из Москвы, Санкт-Петербурга, Воронежа, Уфы и других городов России. Именно в рамках данного спортивного мероприятия были впервые проведены командные поединки. Детально изучив различные формулы командных соревнований в большом спорте, который десятилетиями накапливал необходимый опыт, придя в последние годы к выверенным и объективным схемам проведения командных турниров, была выбрана система «Эстафета», используемая в спортивном фехтовании и, переработанная для соревнований по СНБ. Бесспорно, что включение в регламент подобных турниров командных встреч позволит эффективно использовать время и средства затраченное на поездки и участия в соревнованиях, будет способствовать быстрому наращиванию индивидуального мастерства спортсменов, крепче сплотить участвующие команды, разыграв еще один комплект медалей.

3–4 ноября 2012 года с помощью системы «Спорт-нож» в городе Марина Де Каррара (Италия) в рамках Крупнейшего фестиваля боевых искусств в Европе, организованных WTKA (Международная всемирная организация боевых искусств) был проведен первый международный чемпионат по СНБ. Сборная России завоевала одну золотую, две серебряных и одну бронзовую медаль.

Впервые в мире использованные на таком крупнейшем спортивном форуме электронная система фиксации ударов вызвала огромный интерес со стороны многих представителей зарубежных школ спортивного ножевого боя и признание необходимости таких систем в соревновательных и учебно-тренировочных процессах в СНБ.

Очередной успешной ступенью внедрения системы в соревновательную практику стал прошедший 16–17 ноября в городе Днепропетровске (Украина) Первый кубок Европы по ножевому фехтованию. Соревнования собрали более 70 участников в составе сборных команд России, Украины, Италии. По итогам всех боев и заработанных медалей (3 золотых, 1 серебряной и четырех бронзовых), Кубок Европы по спортивному ножевому фехтованию за 1 место получила сборная команда России.

25 мая 2013 г. в Олимпийском учебно-спортивном Центре «Планерное» (Московская обл. городской округ Химки) прошли одни из крупнейших на сегодняшний день Международные соревнования по Спортивному ножевому бою, собравших около 150 бойцов из России, Украины, Белоруссии, Германии и Италии. Турнир был

организован Школой ножевого боя «Толпар» при поддержке Российского Союза Боевых Искусств.

С каждым разом бои спортсменов становятся зрелищнее и интереснее, а судейство объективнее, в том числе за счет внедрения в соревновательный процесс электронной системы фиксации ударов «Спорт-нож». Формирование национальных команд является положительным связующим фактором, объединяющим спортсменов из разных организаций, практикующих ножевой бой в рамках одной команды, выступая за свою Страну. А взаимодействие в условиях взаимоуважения позволит создать Федерацию ножевого боя России и в недалеком будущем достичь стратегической цели – рождения нового вида спорта.

По окончании мероприятия, в своем выступлении на церемонии закрытия Международных соревнований по СНБ Заместитель Исполнительного директора РСБИ Байтоков В.М. высоко оценил уровень организации мероприятия, заметив, что спортивный ножевой бой – благородное искусство, достойное стать новым видом спорта.

По итогам всех боев и заработанных медалей Кубок Международных соревнований достался Сборной России.

Созданной системой «Спорт-нож» заинтересовались и представители силовых ведомств России, планирующие их использование для проведения специальной подготовки своих сотрудников. По данному направлению проводятся соответствующие консультации.

Сочетание факторов внесения прогрессивных изменений в судейский регламент соревнований, объективизацию их проведения, позволяет вывести на новый качественный уровень СНБ, использовать новые научно-методические подходы в учебно-тренировочном процессе и популяризации этого вида единоборств.

Подводя итог можно сказать, что основными положительными тенденциями развития СНБ в России на сегодняшний день являются:

1. Появление института судейства в СНБ;
2. Становление унифицированных правил;
3. Рост количества занимающихся СНБ;
4. Увеличение количества соревнований по всему миру;
5. Интерес со стороны СМИ к проводимым мероприятиям по СНБ;
6. Интерес со стороны официальных лиц спортивных организаций к СНБ;
7. Создание системы «Спорт-нож» и как следствие повышение объективности судейства;
8. Создание специальной экипировки для тренировочного и соревновательных процессов по СНБ и как следствие обеспечение безопасности здоровья для занимающихся;

С уверенностью можно сказать, что СНБ является первым шагом для новичков, желающих добиться конкретных спортивных результатов либо приобрести навыки самообороны, и новой ступенью совершенствования для тех, кто давно занимается боевыми искусствами. Это и увлекательный разносторонний тренировочный процесс, и интересные зрелищные спортивные поединки.

Мы прилагаем все усилия и уверены, что пройдет время и СНБ будет внесен во всероссийский реестр видов спорта.

Трёхмерное дзюдо как предмет научного анализа

Михайлова Д.А., Левицкий А.Г.

*ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Трёхмерное дзюдо включает следующие уровни:

- духовный (культурно-гносеологический) – формирование духовных качеств; объект воздействия – дух; дзюдо как медиатеchnология;
- социальный (социально-психологический) – формирование душевных и социальных качеств; объект воздействия – душа; дзюдо как технология формирования социального здоровья;
- физический (телесный) – формирование физических качеств и двигательных умений; объект воздействия – тело; дзюдо как система формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: дзюдо, дух, душа, медиатеchnология, социальное здоровье, тело, физическая культура.

Three-Dimensional Judo as a Subject of Scientific Research

Mikhajlova D., Levitsky A.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St Petersburg, Russia*

Summary

The three-dimensional judo includes the following levels of its interpretation:

- spiritual (intellectual; cultural and epistemological) – the level of the spiritual qualities formation; the influence object – the spirit; judo as a media technology;
- social (social and psychological) – the level of the mental and social qualities formation; the influence object – the soul; judo as a technology of the social health formation;
- physical (corporal) – the level of the physical qualities and kinetic skills formation; the influence object – the body; judo as a system of the individual physical education formation.

Key Words: body, judo, media technology, physical education, social health, soul, spirit.

Введение.

В среде востоковедов широко известно, что своим происхождением дзюдо обязано Японии и традиционно трактуется как «мягкий путь». Применительно к дзюдо как олимпийскому виду спорта речь идёт о «наиболее стимулирующем эффективное проявление интеллектуальных способностей, то есть тактически гибком / нестандартном, то есть творческом / избирательном, то есть адекватным ситуации виде спортивной борьбы».

Методы исследования.

Анализ и обобщение информации из библиографических источников; анализ и обобщение передового педагогического опыта; включённое педагогическое наблюдение; теоретическое моделирование.

Результаты исследования и их анализ.

Дзюдо в Японии воспринимается в трёх измерениях: духовном, социальном и физическом. Физическое измерение в таком случае подразумевает представление дзюдо как системы, формирующей физическую культуру личности. В традиционном дзюдо выделяют следующие элементы его освоения и практики: утикоми (освоение и совершенствование; в замедленном темпе; без активного сопротивления; педагогический процесс – обучение), ката (демонстрация, практика и совершенствование без активного сопротивления; педагогический процесс – тренировка) и рандори (практика и совершенствование с активным сопротивлением; педагогический процесс – соревнование). Интегративный взгляд на дзюдо с позиций теории и методики физической культуры позволяет его рассматривать и как систему физического воспитания (в том числе, как элемент физкультурного образования и как фактор физического развития), и как вид спорта (детский, массовый, олимпийский, спорт ветеранов / мастеров), и как систему физической рекреации, и как систему двигательной реабилитации (см. метод М. Фельденкрайза), и как систему физической культуры для людей с ограниченными возможностями.

Заключение.

Понятие «дзюдо» может быть интерпретировано на трёх иерархических уровнях: духовном, социальном и физическом. Третий – физический – уровень анализа понятия «дзюдо» позволяет рассматривать его как систему, формирующую физическую культуру личности и рассматриваемую в качестве комплекса из пяти компонентов (прототипом которых являются традиционные компоненты физической культуры).

Программа Олимпийских игр: современное состояние и перспективы развития

Платонов В.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Аннотация

В статье поставлена проблема о необходимости разработки объективных критериев для включения (или исключения) видов спорта в программу соревнований Олимпийских игр.

Ключевые слова. Олимпийские игры, спортивная программа Олимпийских игр, критерии для включения новых видов спорта в программу (исключения из программы) Олимпийских игр.

Olympic Programme: Current State and Perspectives

Platonov V.N.

National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kiev

Summary

The article poses the problem of necessity to develop objective criteria for inclusion (or exclusion) of certain sports into the program of Olympic competitions.

Key Words: Olympic Games, criteria for inclusion of new sports into (or exclusion from) the Olympic Programme.

Под спортивной программой Олимпийских игр понимается перечень видов спорта, дисциплин и видов соревнований, который утверждается МОК для каждого конкретного Игр Олимпиад и каждого конкретного зимних Олимпийских игр.

Программа Олимпийских игр – один из важнейших компонентов олимпийского спорта и от нее во многом зависит популярность Олимпийских игр, их привлекательность для международных спортивных федераций, национальных олимпийских комитетов, представителей средств массовой информации и структур бизнеса. Программа Игр во многом определяет стратегию развития олимпийского спорта в большинстве стран.

Современный этап развития спортивной программы Олимпийских игр во многом определился позицией Х.А. Самаранча, который был убежден в том, что олимпийское движение должно отражать тенденции развития мирового спорта, всячески способствовал расширению спортивной программы Игр. До его прихода к руководству МОК наиболее обширная программа (Москва, 1980) включала 203 вида соревнований в 10 видах спорта, а зимних Олимпийских игр (Лейк-Плэсид, 1980) – 38 видов соревнований в 21 виде спорта. На Играх Олимпиады 2000 г. в Сиднее спортсмены соревновались уже в 300 видах соревнований 28 видов спорта, а на зимних Олимпийских играх 2002 г. в Солт-Лейк-Сити в 75 видах соревнований 15 видов спорта. Резко возросло и количество спортсменов – участников Олимпийских игр. На Играх Олимпиад 1960–1984 гг. участниками игр были 5–7 тысяч спортсменов (максимальное количество – 7123 чел. было на Играх Олимпиады 1972 г. в Мюнхене). Затем ситуация стала резко изменяться – Сеул-1988 – 8465 спортсменов, Барселона-1992 – 9367, Атланта-1996 – 10320, Сидней-2000 – 10651.

Расширение программы Игр Олимпиад и резкое увеличение количества участников не могло не привести к серьезным организационным проблемам и МОК был вынужден занять жесткую позицию в этом вопросе. Новый президент МОК Жаг Рогге неоднократно ставил вопрос об ограничении видов соревнований – не более 300 и количества участников – не более 10000. В определенной мере это удалось – в Пекине-2008 10942 спортсмена, а в Лондоне-2012 – 10500 спортсменов соревновались в 302 видах.

Ограничение количества видов соревнований резко увеличило давление на МОК со стороны постоянно возрастающего количества МСФ, признанных МОК, организационных комитетов Олимпийских игр, политических и деловых кругов различных стран, средств массовой информации в отношении развития спортивной программы – введения новых видов спорта, спортивных дисциплин и видов соревнований. В результате при относительно стабильной численности спортсменов в последние годы спортивная программа претерпела ряд серьезных изменений и, как нам представляется, далеко не в лучшую сторону. Да и нынешняя деятельность МОК в этом вопросе не способствует консолидации Олимпийского движения, а, напротив, способна привести к серьезным как внешним, так и внутренним проблемам.

Односторонность критериев, необходимых для включения видов спорта в спортивную программу Олимпийских игр, которая нередко и в прежние годы приводила к нелогичным решениям, продиктованным интересами тех или иных внешних сил, стала особенно опасной в настоящее время. Действительно, в соответствии с Олимпийской хартией, действовавшей до недавнего времени, виды спорта, включаемые в программу Олимпийских игр, должны соответствовать следующим критериям:

1. В программу Игр Олимпиады могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в семидесяти пяти странах на четырех континентах для мужчин и менее чем в сорока странах на трех континентах для женщин.
2. В программу Зимних Олимпийских игр могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в двадцати пяти странах на трех континентах.
3. В программу Олимпийских игр включаются только те виды спорта, в которых соблюдается Антидопинговый кодекс олимпийского движения и, в частности, которые проводят тестирование вне соревнований в соответствии с правилами Всемирного антидопингового агентства.
4. Виды спорта включаются в программу Олимпийских игр не менее чем за семь лет до соответствующих Олимпийских игр, после этого никакие изменения не допускаются.

Аналогичные критерии были предусмотрены Олимпийской хартией и в отношении включения в программы Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр дисциплин и видов соревнований, входящих в соревновательные программы видов спорта.

Характерное для последних 2–3 десятилетий бурное развитие множества видов спорта, в числе которых большое количество зрелищных, привело к тому, что количество претендентов на включение в программу Игр по этим критериям резко возросло, как и их давление на МОК.

МОК был вынужден внести изменения в Олимпийскую хартию и в настоящее время в этом вопросе руководствуется следующими положениями:

- после каждых Олимпийских игр МОК пересматривает Программу. При каждом таком случае могут быть пересмотрены стандарты по включению видов спорта, дисциплин и видов соревнований, и компетентными органами МОК могут быть решены вопросы включения или исключения вида спорта, дисциплины или вида соревнований;
- до принятия любого решения о включении вида в Программу, Сессия МОК может разработать специальные критерии или условия включения;
- сессия МОК правомочна в любое время исключить из Программы любой вид спорта в случае, если соответствующая МФ, руководящая этим видом спорта, не соблюдает Олимпийскую хартию или Всемирный антидопинговый кодекс.

Однако это не только не сняло проблему, но и повысило долю субъективизма при решении столь важного вопроса со стороны руководителей и членов МОК, так как практически были устранены объективные и постоянно действующие критерии совершенствования спортивной программы.

янно действующие критерии совершенствования спортивной программы.

Нам представляется, что без наличия объективных критериев для включения или исключения вида спорта в программу соревнований Олимпийских игр будет служить ареной для необоснованных претензий, малопонятных решений, недопонимания и конфликтов. Избежать этого удастся в случае выделения ряда объективных критериев, отвечающих истории и современному состоянию олимпийского спорта, его достижениям, традициям и перспективам развития, осознания значимости этих критериев и руководства ими со стороны членов МОК.

Отсутствие критерия **исторической преемственности и сохранения традиций** позволило рекомендовать устранить из программы игр вольную и греко-римскую борьбу – виды спорта, имеющие богатейшую древнегреческую и современную историю, лежащие в основе спортивной программы олимпийских игр. Право на сохранение в программе игр виды борьбы должны были отстаивать в соревнованиях со спортивным скалолазанием, софтболом и бейсболом, ролерными видами, сквошем, вейкбордингом.

В таком же положении оказались и современное пятиборье – вид спорта, который был включен в программу Олимпийских игр в 1911 г. по настойчивой рекомендации Пьера де Кубертена, считавшего, что этот вид спорта (тогда он назывался офицерским пятиборьем) являлся «достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков, и таким образом, дает нам идеального, разностороннего атлета». Трудно понять логику людей, которые вводят в программу олимпийских игр и всячески пропагандируют триатлон и одновременно предлагают устранить из программы аналогичный вид, однако более строгий, разносторонний и с богатейшей историей.

Такое отношение к этим видам спорта является абсолютно нелогичным и по другой причине. Ведь совсем недавно МОК принял решение, хотя и весьма спорное, в отношении включения в программы этих видов спорта женских видов соревнований, а по прошествии нескольких лет ставит вопрос об исключении борьбы и пятиборья из спортивной программы игр Олимпиад.

Понятно, что когда речь идет о программе Олимпийских игр, МОК не может обходиться вниманием и такой важнейший критерий, как **отсутствие медицинских противопоказаний**. И это относится не только к расширению программы, но и анализу тех процессов, которые связаны с развитием дисциплин и видов, находящихся в программе. И здесь, к сожалению, мы видим отсутствие внимания к тому факту, что спорт не должен превращать молодых людей в хронически больных, лишать их радости материнства, уменьшать продолжительность жизни. И когда какие-то виды программы согласно авторитетным научным и медицинским данным представляют серьезную опасность для здоровья спортсменов, МОК не может не замечать наличия проблемы. Кстати, в этом отношении у МОК есть позитивный опыт. Например, в свое время МОК поднял вопрос о возможности исключения бокса из программы Игр Олимпиад, если Международная ассоциация любительского бокса (AIBA) не найдет путей к сокращению количества травм в боксе. Ассоциация была вынуждена разработать медицинскую программу, ввести защитные

шлемы, изменить правила судейства соревнований, что в конечном счёте сняло проблему.

Как сегодня можно обойти вниманием очевидный факт, согласно которому женская спортивная гимнастика за последние 20–30 лет превратилась в большинстве случаев в вид спорта для 14–16-летних девочек с массой тела 35–45 кг, ростом 140–150 см с явно выраженным мужским типом телосложения, форсированной специальной подготовкой уже в 8–10-летнем возрасте и серьёзнейшими проблемами со здоровьем уже во время занятий спортом, не говоря уже о последующей жизни. Такое развитие женской гимнастики практически полностью исключившее возможность достижения успехов в этом виде спорта девушек и женщин с естественным для женского организма развитием и телосложением предопределено критериями, положенными Международной Федерацией гимнастики в основу оценки результативности соревновательной деятельности.

Аналогичные проблемы характерны и для ряда других спортивных дисциплин и видов соревнований, например, для женской тяжёлой атлетики, женского марафонского бега и бега на 10000 м, женского бокса и вольной борьбы и др. Дело здесь дошло до того, что женские тяжёлая атлетика и вольная борьба включены даже в программу Юношеских Олимпийских игр, что неизбежно влечет за собой специальную подготовку подростков уже в предпубертатном и пубертатном периодах с неизбежными тяжёлыми последствиями в отношении состояния здоровья.

Нельзя обойти вниманием и необходимость учёта такого критерия как **эстетическая привлекательность вида спорта и связанные с ней ценности и идеалы**. Именно на эстетическую составляющую спорта обращал внимание Пьер де Кубертен, скептически воспринимавший включение соревнований среди женщин в программу Олимпийских игр. И здесь невольно сослаться на деликатное высказывание Пьера де Кубертена, согласно которому женщинам неприлично занимать положения, характерные для многих видов спорта. При этом Кубертен имел в виду конный и велосипедный спорт, а никак не тяжёлую атлетику или вольную борьбу.

При развитии спортивной программы Олимпийских игр следует учитывать и такой критерий как **влияние наличия вида спорта или отдельных дисциплин в программе Олимпийских игр на развитие систем физического воспитания и массового детско-юношеского спорта**. Включение в программы Олимпийских игр соревнований среди женщин в тяжёлой атлетике, вольной борьбе, боксе привело к интенсивному развитию этих видов в детско-юношеских спортивных школах, включению их в систему физического воспитания детей, подростков и девушек. Социальное и медицинские последствия этого, по мнению подавляющего большинства серьёзных специалистов, являются негативными.

В этой связи нельзя не удивляться пренебрежению таким критерием как **необходимость учёта принципиальных биологических и социальных различий между мужчинами и женщинами**. Обосновывается возможность участия женщин в таких видах спорта, как бокс, тяжёлая атлетика, борьба и др.; отмечается, что медицинские аргументы служат только тому, чтобы узаконить и сохранить различия между полами; утверждается, что не только изоляция женщин от определенных видов спорта,

но и включение видов спорта только для женщин (синхронное плавание, гимнастика художественная) способствует формированию представлений о различии между мужчинами и женщинами. Такая позиция является не исключением, а отражает стремление активных представителей феминизма и сексуальных меньшинств устранить гендерные различия из олимпийского спорта. Таким образом, происходит отождествление в сфере соревновательной и тренировочной деятельности в современном олимпийском спорте мужских и женских человеческих особей, что противоречит основополагающим закономерностям природы человека.

В основе разделения людей на мужчин и женщин лежит ряд составляющих и их характеристик: 1) репродуктивная – особенности строения и функционирования половых органов; 2) соматическая – рост, пропорции тела, ширина плеч и таза, соотношение мышечной и жировой тканей и др.; 3) поведенческая, проявляющаяся в половом самосознании, в ощущении себя представителем определенного пола; 4) социальная, связанная с наличием определенного стереотипа полового поведения. Пол как совокупная характеристика, сформировавшаяся усилиями и природы, и социума, предполагает однозначную направленность всех компонентов, отсутствие разбалансированности между ними, что особенно важно в детском, подростковом и юношеском возрасте. Занятия же рядом видов спорта однозначно приводят к разбалансированности между этими компонентами.

Позиция специалистов, утверждающих, что не имеется медико-биологических оснований для ограничения женщин в отношении выбора видов спорта, традиционно признанных мужскими, представляется не только наивной, но и антинаучной, крайне вредной для нормального развития женского организма, здоровья женщин, их адаптации к обычной жизни после окончания спортивной карьеры, чревата негативными социальными последствиями и способна нанести и уже наносит серьёзный урон авторитету олимпийского спорта.

Сегодня мы не можем не видеть, что современный олимпийский спорт интенсивно превращается в сферу деятельности, в которой в наибольшей мере разрушаются тысячелетиями сформированные взгляды на идеальных женщин. Мускулистые, чисто мужского типа тела женщин, сформированные огромными физическими нагрузками, часто дополненными приемом гормональных препаратов; решительность, агрессивность, а часто и откровенная жестокость в боксерских и борцовских поединках, футболе, хоккее на льду (с шайбой) и в других видах спорта; безудержное стремление представительниц радикального феминизма не найти в спорте характерный для женщин путь развития, а занять места, которые исторически, в силу объективных причин, принадлежали мужчинам. Все это стало реальностью современного олимпийского спорта и с каждым годом отдаляет его от тех корней, которые были основой древнегреческих Олимпийских игр, идеалов и принципов, заложенных в идею современного олимпизма Пьером де Кубертенем, его предшественниками и последователями.

Нельзя обойти вниманием и ту роль, которую в этом процессе играют мужчины – представители различных организаций, обеспечивающих развитие женского спорта. Их интересы в этом деле очень мало связаны со стремлением обеспечить женщинам равные с мужчинами права, а обусловлены совсем иными побужде-

ниями – погоней за властью, деньгами, медалями, расширением своего влияния. Что касается таких категорий, как исторические и культурные традиции, морально-этические и эстетические ценности, забота о здоровье женщин и об их будущем, то в нынешнем прагматичном мире современного спорта, судьба которого полностью находится в руках мужчин, во внимание практически не принимаются.

В свободном мире женщины имеют право делать все, что они считают для себя приемлемым, если это не находится в противоречии с законом. В спорте определенная категория женщин желает заниматься не только боксом, но и различными видами борьбы, часто – практически без правил, отличающимися агрессивностью, жестокостью и кровавыми поединками, пробуждающими в человеке самые низменные чувства. Однако, когда речь идет о программе Олимпийских игр, то и МОК и МСФ должны помнить, что олимпийский спорт является особой сферой деятельности – со своей философией, традициями, историческими ценностями, идеалами и принципами, которые формировались в течение многих столетий.

Весь сложный период возрождения Олимпийских игр, начало которому было положено еще в XV–XVI вв. и получило завершение учреждением современных Олимпийских игр в конце XIX в., был построен на принципах, характерных для культурного и духовного наследия Древней Греции, а не на воззрениях радикально настроенных феминисток и представителей сексуальных меньшинств. Поэтому, уважая права женщин и необходимость устранения любых форм их дискриминации, развитие олимпийского спорта не должно попирает принципы и идеалы, заложенные в олимпийском движении поколениями выдающихся представителей мировой культуры, без деятельности которых это явление не существовало бы. К этому необходимо относиться более внимательно в связи с тем, что ни Пьер де Кубертен, ни его предшественники и соратники, ни многие их последователи уже не могут выступать оппонентами нынешних «новаторов», в основе деятельности которых часто лежит не стремление сохранить и развить олимпизм, а амбиции, политические и коммерческие интересы.

Таким образом, современная политика МОК в вопросе расширения женской части программы Олимпийских игр не представляется логичной и строящейся с учетом всей совокупности объективного знания и исторического опыта. Не только не отрицая, но и всячески поддерживая устранение гендерного неравенства, нельзя не отметить, что в этом вопросе МОК идет по примитивному пути слияния женщин и мужчин в единую группу, не учитывая того, что исторически прогресс в любой области обуславливается органическим объединением накопленных как мужчинами, так и женщинами преимуществ, сильных сторон, исторически сформировавшихся ролей и ценностей.

Не следует игнорировать и абсолютно очевидный факт, согласно которому, количество женщин, вовлеченных в систему мирового спорта, по мнению экспертов не превышает 50–60% от количества мужчин. В отдельных странах, Национальные Олимпийские комитеты которых признаны МОК, этот процент намного ниже и не превышает 5–10. Такая же ситуация и с видами спорта. Например, процент женщин, занимаю-

щихся боксом, не превышает и 5% от количества боксёров-мужчин. В этой связи стремление МОК к обеспечению формального равенства мужских и женских видов соревнований в программах Олимпийских игр многими воспринимается как дискриминация мужчин. Возможно, имеет смысл не игнорировать этот факт при формировании программ Олимпийских игр, а, напротив, использовать его в качестве стимула для развития женского спорта, особенно в тех странах, в которых по тем или иным причинам отсутствуют необходимые традиции и условия, не сформировано соответствующее общественное сознание.

Критерием способным серьёзно повысить количество работы МОК в отношении развития спортивной программы Олимпийских игр, является **опора на достижения в различных направлениях современной спортивной науки**, начиная от социально-экономического, организационно-правового и заканчивая медицинским. К сожалению, огромный массив как эмпирического, так и теоретико-методологического знания, накопленный спортивной наукой и способный радикально оптимизировать и объективизировать ныне действующую систему развития спортивной программы Олимпийских игр, остаются практически невостребованным соответствующими структурами МОК.

И, наконец, исключительно важным является использование в качестве важнейшего критерия **взглядов широких слоев мировой общественности – приверженцев философии олимпизма, ценителей олимпийского спорта** во всем многообразии его составляющих, начиная от богатой древнегреческой истории, захватывающего периода возрождения и завершая яркими событиями современности. И здесь нельзя не видеть, что Олимпийское движение и Олимпийские игры мировой общественностью воспринимаются как своего рода классическое явление, не подверженное и не связанное с сиюминутными тенденциями и увлечениями. Здесь действуют те же принципы, которые обеспечивают популярность, авторитет и стабильность классической скульптуры, архитектуре, музыке, балету. И здесь малоуместными представляются идеи связанные с введением в программы Олимпийских игр всякого рода модных средств двигательной активности, особенно экстремального характера, интерес к которым столь же быстро угасает, сколь появляется. И тогда удасться избежать реакций мирового сообщества подобных той, которая была вызвана попыткой устранения из программы Игр Олимпиад вольной и греко-римской борьбы.

Роль грэпплинга в мировом и Российском спортивном движении: особенности и перспективы развития

Хаустов А.Н.¹, Хаустова Т.Ю.²

¹*Всероссийская федерация грэпплинга
Москва, Россия*

²*Московский государственный гуманитарный университет имени М.А. Шолохова
Москва, Россия*

¹ Хаустов Алексей Николаевич – исполнительный директор Всероссийской федерации грэпплинга

² Хаустова Татьяна Юрьевна – научный сотрудник Научно-образовательного центра Актуальных проблем новейшей истории и политики МГГУ имени М.А. Шолохова.

Аннотация

Статья посвящена одному из самых активно развивающихся в настоящий момент единоборств в мире – грэпплингу. Авторами подробно рассмотрен исторический аспект возникновения и развития грэпплинга, который ранее был практически не исследован, а также дана оценка роли грэпплинга в мировом и российском спортивном движении.

Ключевые слова: грэпплинг, Ноу-Ги, ФИЛА, спортивная борьба, Джин ЛеБелл, Всероссийская федерация грэпплинга

Role of Grappling in World and Russian Sports Movement: Features and Development Prospects

Haustov A., Haustova T.

*Russian Grappling Federation
Sholokhov Moscow State University for the Humanities
Moscow, Russia*

Summary

The article is devoted to one of the most actively developing at the moment of martial arts in the world – grappling. The authors discussed in detail the historical aspect of the emergence and development of grappling, which was previously not sufficiently investigated, as well as an assessment of the role of grappling in the world and Russian sports movement.

Key Words: grappling, No-Gi, FILA, wrestling, martial arts, Gene LeBell, Russian Grappling Federation.

Грэпплинг – что это?

Грэпплинг – это инновационный вид борьбы, впитавший в себя приемы и техники самбо, дзюдо, вольной и греко-римской борьбы, бразильского джиу-джитсу, лута-ливре и других видов спортивных единоборств.

Искусство грэпплинга состоит в том, чтобы вынудить противника сдаться с помощью применения техники болевых, а так же удушающих приемов. Много внимание уделяется и позиционной борьбе, из-за чего грэпплинг часто называют «умная борьба» или «шахматы на ковре». Спортсмен-грэпплер должен стремиться закончить свой поединок досрочно с помощью болевого или удушающего приема.

Одежда спортсменов-грэпплеров состоит из рашгарда – плотно прилегающей к телу футболки, и шорт.

Все это является визитной карточкой, отличительными чертами грэпплинга, что делает его весьма зрелищным видом борьбы.

Истоки грэпплинга

Бытует мнение, что грэпплинг зародился в Объединенных Арабских Эмиратах, но это не совсем так, хотя турниры в ОАЭ, несомненно, дали большой толчок для его развития. Истоки зарождения грэпплинга – в Соединенных Штатах Америки.

Термин «грэпплинг» в единоборства ввел американский профессиональный борец, чемпион США по дзюдо Джин ЛеБелл. В разное время он изучал борьбу, дзюдо и другие виды спортивных единоборств, и, решив все это объединить в один универсальный стиль, создал свою систему самозащиты и борьбы – грэпплинг. Этой системе он обучал многих известных голливудских актеров. ЛеБеллом с 1992 года были изданы целый ряд книг о грэпплинге:

1. Grappling Master: Combat for Street Defense and Competition by Gene LeBell. 1992.
2. Gene LeBell – The Grappling Club Master by Gene LeBell, Ben Springer, and Steve Kim. 1999.
3. Grappling and Self-Defense for the Young Adult by Gene LeBell and Bob Ryder. 2002.
4. Gene LeBell's Grappling World: The Encyclopedia of Finishing Holds by Gene LeBell. 1998, 2000 (2 издание), 2005 (3 издание).
5. The Godfather of Grappling (authorised biography of LeBell) by «Judo» Gene LeBell, Bob Calhoun, George Foon, and Noelle Kim. 2005.

Первые соревнования по грэпплингу в США начали проводить в 1995 году, в Нью-Йорке. Правила соревнований в то время практически повторяли правила бразильского джиу-джитсу, с той лишь разницей, что спортсмены не носили Ги (кимоно).

Грэпплинг продвигается на Восток

В 1993 году арабский шейх, сын бывшего президента ОАЭ Тахнун Бин Зайед аль Нахиян, проходя обучение в США, впервые увидел чемпионат UFC по смешанным единоборствам, после чего стал ярым поклонником ММА.

В 1995 году Тахнун впервые переступил порог зала бразильского джиу-джитсу, его инструктором стал черный пояс Нельсон Монтейро. В зале Тахнун получил прозвище «Ben». Бразильским джиу-джитсу он прозанимался 8 месяцев и, закончив обучение в США, вынужден был вернуться на Родину. Но он не хотел оставлять занятия, а специалистов по БЖЖ в ОАЭ не было, поэтому он попросил тренера поехать с ним. Монтейро принял это предложение и прожил в ОАЭ 4 года.

После возвращения на Родину в Абу-Даби Тахнун, совместно с Нельсоном Монтейро, создал клуб Abu Dhabi Combat Club (ADCC). Являясь поклонником ММА, Тахнун хотел организовать в ОАЭ крупный турнир по смешанным единоборствам, но его отец, в то время президент ОАЭ, был против этой идеи, так как считал ММА слишком жестким. Поэтому, после долгих раздумий, было принято решение провести соревнования по «универсальной борьбе» – Submission Fighting.

Шейх видел ряд недостатков в практикуемом им бразильском джиу-джитсу. Касалось это в основном отсутствия в БЖЖ болевых приемов на ноги. Тогда Тахнун стал изучать САМБО. Жажда знаний привела его и к другим видам борьбы, таким как дзюдо и спортивная борьба. В процессе их изучения он часто сталкивался с высказываниями о том, то или иное единоборство лучшее в мире, но выяснить это мешало различие в правилах соревнований единоборств. Тогда у шейха, также как и у Джина ЛеБелла, возникла идея объединить изучаемые им техники в единое универсальное единоборство.

Так были созданы правила соревнований по Submission Fighting (грэпплингу), и созданы они были таким образом, чтобы борец любого стиля на борцовском ковре чувствовал себя комфортно и смог доказать превосходство именно своего вида. На основе этих правил клуб ADCC начал проводить свои турниры по Submission Fighting (грэпплингу), первый из которых состоялся 20–22 мая 1998 году в Абу-Даби.

Хотелось бы заострить внимание на том, что Международная федерация ADCC использует именно название Submission Fighting, а не грэпплинг, как в правилах, так и в наименовании самой федерации – ADCC Submission Fighting World Federation.

Новый виток в истории

В 2007 году произошло достаточно знаковое событие в истории грэпплинга как международно-признанного вида спорта – старейшая международная федерация борьбы FILA, наряду с олимпийскими видами, включила грэпплинг в свою структуру.

Вот таким образом началось развитие и популяризация грэпплинга.

Развитие грэпплинга в мире

В настоящее время грэпплинг является одним из самых популярных видов борьбы, который развивается более чем 120 странах мира. И с каждым годом количество занимающихся растет.

Сейчас в мире есть несколько крупных организаций пропагандирующих грэпплинг, в их числе NAGA, ADCC, а также FILA.

В 2007 году руководством FILA было принято решение о включении в федерацию некоторых традиционных и неолимпийских видов борьбы, в их числе был и грэпплинг. В 2008 году специалистами были разработаны правила соревнований по грэпплингу, а также проведен первый чемпионат мира (20–21.12.2008, Швейцария). В 2010 году грэпплинг был включен в программу Всемирных Игр Боевых Искусств (Sportaccord Combat Games).

Не смотря на высокую популярность мировых чемпионатов ADCC, соревнования FILA все же значительно выделяются, поскольку основной их задачей является развитие грэпплинга на любительском уровне. В FILA нет той коммерческой составляющей, которая присутствует в ADCC и NAGA.

Ежегодно FILA проводятся международные турниры, чемпионаты Европы и мира, в которых участвуют лишь сильнейшие представители национальных команд (по 1 человеку в весовой категории от страны), которые проходят строгий отбор, что соответствует правилам и принципам спорта и олимпийскому духу.

Развитие грэпплинга в России

В России грэпплинг появился не так давно и сразу же завоевал бешеную популярность. Первый в России турнир по грэпплингу NO Gi состоялся в 2008 году, где приняли участие несколько московских и подмосковных клубов. Организатором этого турнира стала ШВИ «Кодокан Син-рю».

Дальше эстафетную палочку подхватили и другие спортивные сообщества как в Московском регионе, так и в северной столице России – Санкт-Петербурге, и других субъектах Российской Федерации.

В 2010 году российская сборная команда впервые приняла участие в Первенстве мира по грэпплингу, организованном FILA. На этом турнире сборная команда России заняла 4 командное место, после чего российской стороне руководством FILA было предложено возглавить движение за развитие грэпплинга в Российской Федерации.

В марте 2011 года Главным Управлением Министерства Юстиции Российской Федерации по городу Москва была зарегистрирована Региональная общественная организация «Московская федерация грэпплинга», которая позже, собрав необходимое количество регионов, была переоформлена во Всероссийскую федерацию грэпплинга.

В апреле 2011 года в городе Раменское Московской области состоялись первые Чемпионат и Первенство России по грэпплингу FILA, участие в котором приняли более 250 человек. Именно после этого турнира началось победное шествие российских спортсменов-грэпплеров.

В 2012 году Всероссийская федерация грэпплинга стала полноправным членом Российского Союза Боевых искусств.

26 сентября 2012 года состоялось заседание аккредитационной комиссии Минспорттуризма России, на которой было принято решение о признании грэпплинга в качестве официальной спортивной дисциплины нового вида спорта «спортивная борьба», наряду с дисциплинами «вольная борьба», «греко-римская борьба» и «панкратион». 6 ноября министр спорта В.Л. Мутко подписал приказ № 350 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесение изменений во Всероссийский реестр видов спорта», который 17 декабря был зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ.

За три года российские спортсмены сумели пробиться в пятерку сильнейших стран мира. За этот короткий срок в копилку российской сборной команды опустились медали чемпионатов Европы и мира, в том числе трое россиян поднимались на верхнюю ступень пьедестала почета на Чемпионате мира. По результатам 2012–2013 гг. россияне завоевали наибольшее количество лицензий на Всемирные Игры боевых искусств SportAccord 2013.

Только в России в настоящее время грэпплингом занимаются тысячи юных спортсменов. Прослеживается переход в грэпплинг представителей других видов борьбы, таких как самбо, дзюдо и вольная борьба.

Таким образом, можно однозначно сказать, что всего за несколько лет грэпплинг смог взорвать все мировое спортивное сообщество. За редким исключением история спорта практически не знала таких стремительных взлетов.

Без сомнения можно утверждать, что в ближайшие годы популярность этого вида борьбы будет только набирать обороты. И не исключено, что через какое-то время, мы сможем увидеть грэпплинг в программе Олимпийских Игр.

**СЕКЦИЯ 2. Единоборства и боевые искусства в современном обществе
(единоборства в системе адаптивного спорта, женского, ветеранского и детского спорта,
единоборства и боевые искусства в фитнесе и «Спорте для всех», единоборства
в системе силовых структур в противодействии терроризму): оздоровительные
и лечебные гимнастики на базе традиционных единоборств и боевых искусств**

**SECTION 2. Combat Sports and Martial Arts in Modern Society (Combat Sports in the System
of Adaptive Sports; in the System of Sports for Women, Senior Citizens and Children;
Combat Sports and Martial Arts in the Context of Fitness and Mass Sports; Combat Sports
in the Army, Police and Other Law Enforcement Institutions; Health Preservation
and Therapeutic Exercises on the Basis of Martial Arts and Combat Sports Training**

**Differences in Motor Abilities between Children
Who are Regularly Involved in Judo Trainings
and Non-Active Children**

**Puzovic V.¹, Karaleic S.², Mekic B.², Milenkovic V.²,
Savic Z.², Messias B. L.³**

¹*Faculty of Medical Sciences, University of Kragujevac,
Kragujevac, Serbia*

²*Faculty of Sport and Physical Education,
University of Pristina,
Leposavic, Serbia*

³*Clinics Hospital, Federal University of Paraná,
Curitiba, Brazil*

Summary

The aim of this study was to investigate difference in motor abilities between children who are regularly involved in judo trainings and non active children.

Study included 70 children aged from 14 to 16, 32 of them actively train judo and 38 are non active children. Motor skills tests included, tests for explosive strength, agility, flexibility and balance.

Results showed better performance in judo athletes in explosive strength, agility and balance.

Key Words: judo, explosive strength, agility, flexibility, balance

**Различия в двигательных способностях детей,
которые регулярно занимаются дзюдо,
и неактивных детей.**

**Пузович В.¹, Каралеич С.², Мекич Б.²,
Миленкович В.², Савич З.², Мессиа Б.³**

¹*Факультет Медицинских наук, Университет
Крагуевац, Крагуевац, Сербия*

²*Факультет спорта и физического воспитания,
Университет Приштины, Лепосавич, Сербия*

³*Клинический госпиталь, Федеральный университет
Прана, Куритиба, Бразилия*

Аннотация

Цель данного исследования – исследовать различия в двигательных способностях детей, которые регулярно занимаются дзюдо, и неактивных детей. В исследовании участвовали 70 детей от 14 до 16 лет, 32 из них активно занимаются дзюдо, 38 – не занимаются спортом активно. Проводились тесты двигательных способностей, *тесты на силу рывка*, ловкость, гибкость и равновесие.

По результатам исследования было выявлено, что дзюдоисты обладают лучшими показателями силы рывка, ловкости и равновесия.

Ключевые слова: дзюдо, сила рывка, ловкость, гибкость, равновесие.

Introduction:

Modern Judo is characterized by outstanding athletic performance, which itself is based on perfect physical preparation^{1, 2}. Authors agreed for the importance of the explosive strength in which muscular strength needs good combination between muscular force and speed³⁻⁵, further, judo technique is very complex and requires high speed, agility and quickness in application⁶. Ability to control balance helps to maintain a stable body position (static balance) or maintaining/regaining this state (dynamic balance) during or after completion of an activity. Judo is a sport that requires a high level of dynamic balance^{7, 8}. Successful participation in judo by high level, developing athletes is also dependent on appropriate levels of flexibility⁹.

The purpose of this study is to examine whether there is a statistically significant difference in physical abilities between children who actively train judo and inactive children.

Material and methods:

Subjects:

Study included total of 70 subjects, 32 of them actively train judo, while other 38 are inactive high school students. Frequency of judo trainings in active children is 3 times a week, and except for summer breaks of 4 weeks, they didn't make any other break in trainings longer than two weeks. Inactive children are not involved in any regular physical activities and sport, exceptions are mandatory physical education classes in school. All subjects were 14–16 years old, height 160–174cm and weight 57–70kg.

Motor abilities:

For assessment of motor abilities next tests were used: explosive strength – standing throwing medicine ball from chest, long jump test; agility – «Т» test; balance – star excursion balance test (SEBT); flexibility – sit and reach test, trunk rotation test and shoulder flexibility test.

Testing protocol:

All subjects were tested 48–72 hours after last judo training or school physical education class. Testing schedule was next: 1. Strength tests: throwing medicine ball, then long jump test, 2. Agility «Т» test, 3. Flexibility tests: sit and reach test, trunk rotation test and then shoulder flexibility test, and 4. Balance SEBT test. Tests were done three times, with break of 2 minutes between each test trial, best result from each test was recorded.

Statistics:

Statistical analysis was performed by using the statistical package SPSS 18. For assessment the difference of mo-

tor abilities between children who actively train judo and inactive children we used Independent Samples 'T' test, p value was set on < 0.05 .

Results and results analysis:

The results of this study show that children who actively practice judo have significantly better results in tests of explosive strength than inactive children, in throwing medicine ball test significance is $p=0.029$ and in long jump test is $p=0.044$. This can be explained by the fact that judo is combative sport in which movements are powerful, delivered in a short period of time, usually against the force of the opponent¹⁰, and in which transition from the eccentric to concentric phase occurs rapidly¹¹. Children who train judo also shown significantly better results in "T" test for agility, with significance $p=0.037$ and in balance SEBT test with $p=0.042$. Fast changing direction, and staying in balance are important skills for success in judo, and they are permanently developed by judo training, which explaining significantly better results in those two tests. Although judo is a sport that requires large range of motion, which happens during the battle for better position, in throwing opponent and in falling down, in our study, except for the body rotation test, in which we found significantly better results in children who train judo with significance $p=0.040$, in sit and reach test and shoulder mobility test, we didn't find statistically significant difference, $p=0.076$ and $p=0.068$, respectively.

Conclusion:

In conclusion, we can say, that in our study children who train judo have significantly better results in tests for explosive strength, agility and balance, which suggests that in children who train judo those motor skills are better developed than in inactive children. Further, in two of three tests of flexibility we didn't find statistically significant difference between children who train judo and inactive children.

Bibliography

1. Franchini E. Specific fitness test developed in Brazilian judoists. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 2007; **37**(11): 688–693.
2. Thomas JM. Physiological Profiles of the Canadian Judo Team. *Canadian Journal of Sport Sciences* 1989; **14**(3): 142–147.
3. Isao N. Best judo. Kodansha International Ltd, Japan 1991; 21–26.
4. Geof G. All about judo. A&C Black Ltd, Great Britain, 1986; 152.
5. Tony G. The judo manual. Hutchinson Group Ltd, Great Britain, 1979; 45.
6. Sertić H. Sterkowicz S. Vuleta D. Influence of latent motor abilities on performance in Judo. *Kinesiology* 2009; **41**(1): 76–87
7. Perrin P, Deviterne D, Hugel F, Perrot C. Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control. *Gait & Posture* 2001; **15**(2): 187–184. [http://dx.doi.org/10.1016/S0966-6362\(01\)00149-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0966-6362(01)00149-7).
8. Mynarski W. Przegląd koncepcji strukturalizacji koordynacyjnego potencjału, implikacje dla diagnostyki motorycznej. (In Polish) Review of the Concepts of Structuralization of Coordination Potential. Implications for Motor Diagnostics. *Antropomotoryka* 2003; **25**: 71–77.

9. Little NG. Physical performance attributes of Junior and senior women, Juvenile, Junior and senior men judokas. *J Sport Med Phys Fit.* 1991; **31**: 510–520.
10. Drapsin M, Drid P, Grujic N, Trivic T. Fitness level of male competitive judo players. *J Combat Sports Martial Arts* 2009; **1**: 27–29.
11. E. Franchini and F.B. Del Vecchio, Preparacao Fisica para atleta de Judo. Sao Paulo: Phorte, 2008.

Особенности подготовки боевых пловцов к ведению рукопашного боя под водой

Ариткулов Д.А., Ариткулов А.Х., Труль А.Р., Мехед С.Н.

Военный институт физической культуры

Аннотация

В работе рассмотрены ряд моментов ведения рукопашного боя в водной среде. На основе проведённого анализа подготовки боевых пловцов предлагаются приёмы и действия построенные на основе специальной армейской боевой системы, которые можно применять для обезоруживания или уничтожения противника. Данные приёмы и действия развивают и формируют прикладные навыки и умения у военнослужащих, необходимые для ведения боя под водой

Ключевые слова: Специальная армейская боевая система.

Features of Preparation Fighting Swimmers to Conducting Hand-to-Hand Fight Under Water

Aritkulov D.A., Aritkulov A.H., Trul A.R., Mehed S.N.

Military institute of physical training

Summary

In work are considered a number of the moments of conducting hand-to-hand fight in the water environment. On the basis of the carried-out analysis of preparation of fighting swimmers receptions and actions constructed on the basis of special army fighting system which can be applied to disarmament or destruction of the opponent are offered. These receptions and actions are develop and form applied skills and abilities at the military personnel, necessary for conducting fight under water.

Key Words: Special army fighting system.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития ВС РФ огромную роль играет физическая подготовка. Она занимает особое место в подготовке боевых пловцов, где одним из важных элементов является способность военнослужащих применять боевые навыки и умения для уничтожения или обезоруживания противника. Боестолкновение на суше с применением холодного оружия кардинально отличается от боя в водной среде. Вода является чуждой средой для человека и имеет свои особенности: плохая видимость, плотность воды, отсутствие точки опоры и т.д. В связи с выполняемыми задачами тактические действия боевых пловцов могут быть групповыми и индивидуальными, как правило, групповые, где каждый боец имеет конкретную задачу, свой сектор наблюдения и порядок действий при соприкосновении с противником, взаимозаменяемость и страховку товарища. При выполнении групповых или индивидуальных

ных боевых задач, боевой пловец должен учитывать вооружение противника, т.к. современные бойцы экипированы новейшим холодным и специальным огнестрельным оружием, к тому же, в данной боевой деятельности широко используются, специально обученные морские животные. Все эти факторы необходимо учитывать боевым пловцам, при ведении боя под водой.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Многочисленные подвиги военнослужащих Советской и Российской армии доказали, что использование ножа и приемов рукопашного боя является необходимым условием для успешного выполнения боевых задач, в условиях непосредственного соприкосновения с противником. В процессе проведенного анализа, было установлено, что самые незначительные повреждения водолазного костюма, дыхательных аппаратов нанесенные в воде, особенно на глубине при высоком давлении, делают уязвимым боевого пловца и ставят под угрозу срыва выполнение боевой задачи.

Всё это предполагает изучение специальных тактических и технических действий, которые необходимо изучать на суше и применять в воде, учитывая то, что в воде, в отличие от суши, пловец находится без точки опоры, фактически, в невесомости и работает в разных плоскостях. Основными элементами, необходимыми для уничтожения противника вооруженного ножом являются: заход сверху-сзади за противника, срыв маски, колющие удары ножом, защитно-ответные действия, освобождения от захватов. Однако, в процессе боевого столкновения, при отсутствии фактора внезапности, современное снаряжение боевого пловца очень трудно повредить, тем более сорвать маску. Поэтому пловец должен владеть специальными приемами и действиями, позволяющими обезвредить противника, оставив за собой боеспособность.

В процессе подводного боя целесообразно использовать отбивы и развороты противника. Переборы, защитно-ответные действия, используемые в специальной армейской боевой системе являются подводящими для выполнения приемов боя под водой. Таким образом, для того, чтобы овладеть основными навыками ведения боя под водой, необходимо изучать данные приемы и действия в разделе армейской боевой системы. К ним относятся: переборы, атакующие действия, защитно-ответные действия, работа нож на нож.

Отбивы и развороты при ведении боя под водой.

Отбив – изменение направления атаки противника в безопасное для себя направление.

Разворот – силовое, либо инерционное воздействие на противника с целью изменения его положения в воде, наиболее подходящее для эффективной атаки.

Эти два элемента выполняются как отдельно, так и совместно, в зависимости от тактики боя и по ситуации. Разворот может являться продолжением отбива при защитных действиях. Взаимосвязаны эти два приема и с дистанцией ведения боя. Отбив выполняется на дальней, средней, ближней дистанциях. В свою очередь, разворот выполняется только на дистанции ближнего и среднего боя.

Технические действия с использованием ножа.

Техника боя с использованием боевого ножа включает в себя: проникающие уколы, режущие удары. В

зависимости от хвата ножа используются различные ударные траектории.

При хвате ножа – лезвием к мизинцу, в основном используются удары сверху, сбоку, а при хвате – лезвием к большому пальцу, удары снизу, сбоку, а также режущие движения по диагонали, вертикали, горизонтали.

Все эти действия могут составляться между собой в эффективные боевые комбинации, при которых, одно техническое действие выходит из другого. Некоторые удары могут удачно сочетаться с захватом свободной рукой. Применение этих приемов в конкретном бою рассмотрено на практике и показано на рисунках:

На рисунке 1 показана атака ножом в область головы или шеи и отбив снаружи. Он выполняется вооруженной рукой с хватом ножа – лезвием к большому пальцу. Острый конец направлен вперед. Правое плечо вместе с корпусом выполняет поворот по часовой стрелке и уход с линии атаки, а вооруженная рука отводит руку противника в сторону, выполняя, при этом режущие движения сверху-вниз вооруженной руки.

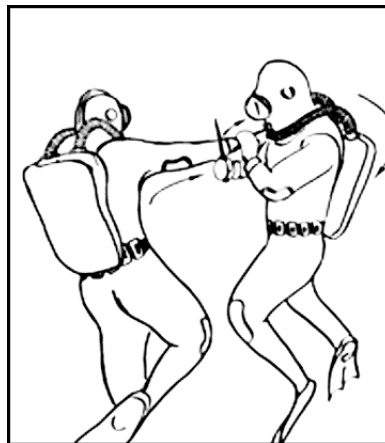


Рис. 1

Дальнейшее развитие атаки показано на рисунке 2. Левая рука выполняет разворот противника одновременно с сокращением дистанции. Вооруженная рука осуществляет после, подреза вооруженной руки противника, колющий удар сбоку в область артерий в подмышечной впадине, в область шеи, или в область живота, как показано на рисунке 3.

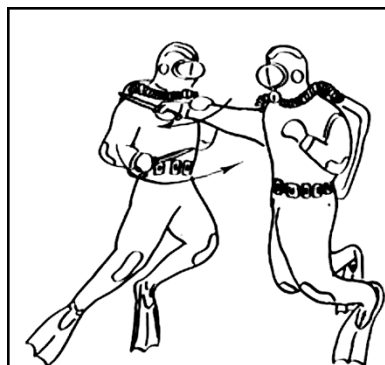


Рис. 2

При атаке в корпус прямым колющим ударом, отбив может выполняться при хвате ножа – лезвием к мизинцу, острым концом вниз (рис. 4). Одновременно с отбивом атаки противника, производится увод с линии атаки путём отведения вооруженной руки в сторону. После чего левой рукой осуществляется контроль вооруженной ру-

ки и разворот корпуса противника в неудобное для него положение для проведения эффективной контратаки. При выполнении приёма необходимо обращать внимание на дистанцию и пространственную ориентировку. Не допускать захода противника за спину.



Рис. 3

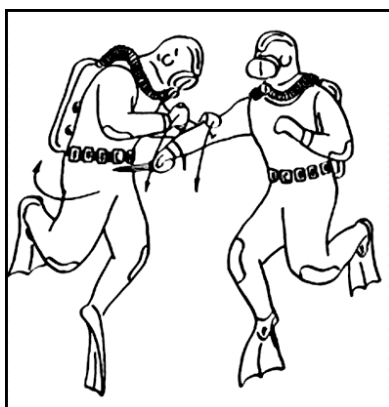


Рис. 4

На рисунке 5 показано дальнейшее развитие атаки, где левая рука осуществляет контроль вооруженной руки противника, путём его удержания после разворота, а правая рука выполняет колющий удар сверху-вниз в область шеи.

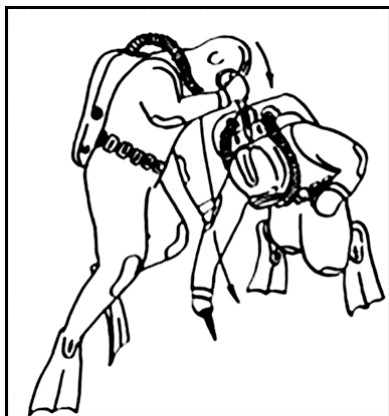


Рис. 5

При защите от атак противника колющим или режущим ударом ножом сбоку, отбив и подрез вооруженной руки могут выполняться, как показано на рисунке 6.

На рисунке 6 (а), при хвате ножа лезвием в сторону мизинца, острый конец направлен вниз, выполняется отбив атакующей руки противника одновременно с режущим ударом снизу вверх, с дальнейшим контролем и сокращением дистанции для продолжения атаки. После отбива и подреза вооруженной руки, режущим движением снизу вверх, необходимо выполнить колющий удар в шею сбоку или прямо слева-направо. При выполнении приёма необходимо обращать внимание на дистанцию и пространственную ориентировку. Не допускать захода противника за спину.

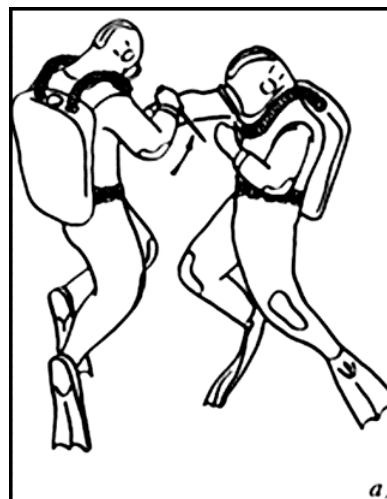


Рис. 6 (а)

На рисунке 6 (б) показано, как выполняется отбив атакующей руки с одновременным подрезом вооруженной руки сверху-вниз. После подреза необходимо осуществить контроль левой рукой вооруженной руки с одновременным ударом снизу-вверх в область живота или подмышечной впадины.

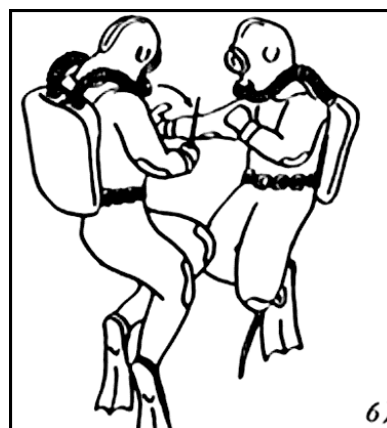


Рис. 6 (б)

На рисунке 7 показана защита от удара ножом наотмашь. При данной атаке необходимо выполнить отбив вооруженной рукой с разворотом корпуса в правую сторону, с одновременным захватом, подрезом правой рукой и контролем вооруженной руки противника левой рукой (рис. 8). После чего, необходимо выполнить колющий удар в область шеи.

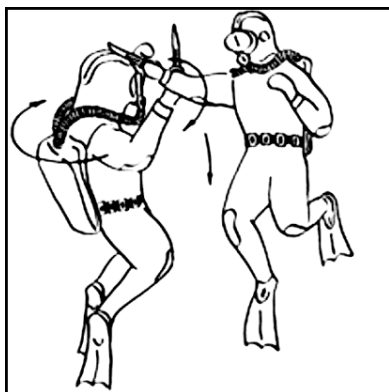


Рис. 7

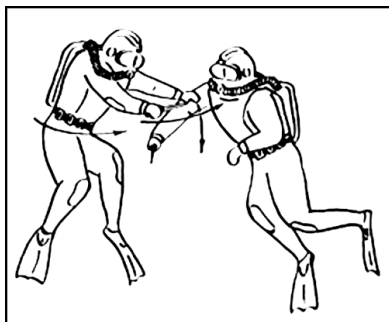


Рис. 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка боевого пловца разнообразна и включает не только приёмы рукопашного боя, но и тактические действия, в составе боевой группы. Боевой пловец должен отлично владеть легководолазной подготовкой, ориентироваться в воде, знать приёмы рукопашного боя и уметь их применять в воде, иметь высокий уровень специальной физической подготовки. При столкновении с противником хорошо владеть оружием, имеющимся в экипировке боевого пловца. В связи с этим, на первое место выходит филигранная работа ножом, против ножа и умение обезоруживать и уничтожать вооружённого противника. Разработанная специальная армейская боевая система позволяет обучать приёмам рукопашного боя против вооружённого ножом противника, что позволит боевым пловцам их эффективно использовать. Немаловажным фактором является отработка приёмов и действий на суше, с дальнейшим изучением и применением их в воде. Данная система развивает физическую и психологическую подготовку бойца. В неё включены ряд приёмов на психическую устойчивость, воспитание смелости и решительности при соприкосновении с противником. Особое внимание уделяется специальной физической подготовке, необходимой боевым пловцам при выполнении боевых задач.

Литература

1. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник МО РФ, СПб, ВИФК 2005 г. – 432 с.
2. Котельников С.А. Элитные подразделения : Боевые пловцы / Котельников С.А. – СПб 2006 г. – 57 – 88 с.
3. Доронин А.Ю. «Нож. Философия боя». – СПб., 2011 г. – 900 с.
4. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооружённых Силах Российской

Федерации: монография (Под ред. Проф. В.Л. Марищука) / С.М. Ашкинази – СПб.: ВИФК, 2001 г. – 240 с.

Поиск путей решения проблемы обучения рукопашному бою курсантов-девушек в Вооружённых силах Российской Федерации

Ашкинази С.М., Глуханьков А.П., Труль А.Р., Глуханькова Р.В.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Военный институт (физической культуры) ВМА им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы значимости занятий рукопашным боем для военнослужащих женского пола, обучающихся в ВУЗах МО РФ. Затрагиваются проблемы, непосредственно связанные с обучением рукопашному бою военнослужащих женского пола. Описывается проведенное исследование в форме анкетирования.

Ключевые слова: рукопашный бой, военнослужащие женского пола, обучающиеся в ВУЗах МО РФ (курсанты-девушки), анкетирование, программа подготовки военнослужащих женского пола по рукопашному бою.

The Search of Ways of Solving the Problem of Hand-to-Hand Combat of Woman-Cadets in Armed Forces of the Russian Federation

Ashkinazi S.M., Glukhankov A.P., Trul A.R., Glukhankova R.V.

Military Institute (Physical Education) – Military Medical Academy named after Kirov, St. Petersburg

Summary

The article considers questions of urgency and meaning of hand-to-hand combat for woman-cadets in military higher educational establishments of the ministry of defense of the Russian Federation. The article touches the problems directly concerning education in hand-to-hand combat for woman-cadets. The article describes the fulfilled research in the form of survey.

Key Words: hand-to-hand combat, woman-cadets, survey, program of training woman-cadets on hand-to-hand combat.

ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой, как раздел физической подготовки, является эффективным средством подготовки военнослужащих женского пола, обучающихся в ВУЗах МО РФ, к уверенным действиям в боевой обстановке. Прежде всего, занятия рукопашным боем способствует воспитанию морально-волевых качеств, психологической устойчивости к сложным, быстро сменяющимся друг друга боевым ситуациям. Вместе с тем, это и отличное средство физической подготовки организма военнослужащих, развития жизненно важных качеств (быстрота, скорость реакции, общая и специальная выносливость, силовая выносливость, ловкость и координация движений и т.д.). Занятия рукопашным боем помогают военнослужащим женского пола, обучающимся в ВУЗах МО РФ, формировать смелость, уверенность в себе, способствуют успешному решению служебных задач.

В связи с тем, что в последние годы идет активный набор девушек для дальнейшего обучения в ВУЗах МО РФ, назрела проблема, связанная с научной разработкой вопросов организации, содержания и методики их подготовки по рукопашному бою с учетом физиологических, антропометрических и психоэмоциональных особенностей женского организма.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В настоящее время продолжается реформирование Вооруженных Сил Российской Федерации. Основной целью этой реформы является создание мобильной, хорошо организованной и обученной армии, постоянно готовой к отражению внешней агрессии и защите своего народа и Отечества. Одной из необходимых для успешного достижения поставленной цели выступает задача по комплектованию офицерами женского пола определенных должностей Вооруженных сил РФ. Это, в свою очередь, ставит задачу разработки соответствующих программ обучения девушек – курсантов военных Вузов, в том числе и по различным разделам физической подготовки.

Действующая программа физической подготовки курсантов военных ВУЗов включает упражнения из всех 7 разделов физической подготовки (НФП-2009). Нисколько не умаляя значимость других, одним из наиболее важных выступает раздел «Рукопашный бой». Благодаря этому разделу физической подготовки формируются навыки, обеспечивающие успешное ведение боевых действий, развиваются все без исключения группы мышц человеческого тела и различные физические качества (сила, ловкость, координация, скорость реакции, быстрота, общая и специальная выносливость). В комплексе с воспитанием моральных и волевых качеств личности крепнет сплоченность коллектива, возрастает уверенность в собственных силах.

Однако следует заметить, что при разработке программы по рукопашному бою для девушек недостаточно учтен такой важный фактор, как особенности развития и функционирования женского организма. Для разработки научно-обоснованных рекомендаций к содержанию и методике обучения девушек-курсантов по рукопашному бою нами проведен опрос в виде анкетирования, как среди экспертов высокого уровня, проводящих занятия по рукопашному бою, так и среди обучаемых (курсантов женского пола). Всего было опрошено 56 респондентов, из них: 16 офицеров специалистов ФП и С (Военный институт (физической культуры) Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова, Военная академия связи имени С.М. Буденного, Санкт-Петербургский университет МВД России и 40 курсантов женского пола (1 курс – 20 человек, 2 курс – 10 человек, 4 курс – 10 человек). Респондентам предлагалось оценить целесообразность включения приемов рукопашного боя с точки зрения их значимости в структуре подготовки женщин – военнослужащих и доступности для освоения.

Результаты анализа анкет показали, что наиболее значимыми, интересными и востребованными, по мнению опрошенных, являются приемы боя без оружия (удары руками и ногами, несложные приемы борьбы, освобождения от захватов), приемы боя ножом и примы с применением подручных средств. В меньшей степени актуальными, по решению опрошенных, являются

приемы боя с оружием (автомат, пехотная лопата), приемы борьбы (броски, рычаги, подножки).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные предварительные исследования показали, что при разработке программы подготовки курсантов женского пола по рукопашному бою необходимо учитывать морфологические, антропометрические, физические, психофизиологические и функциональные особенности женского организма, а также специфику их будущей профессиональной деятельности. Для военнослужащих женского пола необходим упрощенный курс обучения рукопашному бою, в котором будут представлены приемы и действия, наиболее часто применяемые в условиях непосредственного соприкосновения с противником. Очень важно учесть минимизацию риска получения травмы при их выполнении, а при выполнении приемов самообороны – воздействие на те зоны и точки человека, которые наиболее уязвимы (глаза, ушные раковины, пах, кадык и т.д.). Особого рассмотрения заслуживают вопросы применения подручных средств, усиливающих потенциал самообороны и психологической готовности к боевому противостоянию и готовности к самообороне.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, приказ Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200. г. Москва, с. 53–81.
2. Малышко А.В. Служебно-прикладная физическая подготовка военнослужащих-женщин военно-учебных заведений (на примере вузов связи), автореферат, СПб., 2011, 26 с.

Традиционные восточные единоборства дзюдо и айкикай айкидо: их схожесть и различия

Барябина В.Ю., Иванов А.В.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Новые и старые боевые искусства. Отличительной особенностью японских боевых искусств стало то, что при овладении ими первостепенное значение приобрела морально-этическая сторона, а формирование развитой личности было отодвинуто на второй план.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивное дзюдо, боевые искусства, техники, методы и средства.

Traditional Martial Arts Judo and Aikikai Aikido: Their Similarities and Differences

Baryabina V.Y.

*Federal State Institution «St. Petersburg Research Institute of Physical Culture»
St. Petersburg, Russia*

Summary

New and old martial arts. A distinctive feature of the Japanese martial arts is that when mastering it the most important moment moral and ethical side, and is formation of personality was shifted to the background.

Key Words: adaptive sports, adaptive judo, martial arts, techniques, methods and means.

Понятие «до», связанное с дзэн-буддизмом, стало главным нравственным принципом боевых искусств. Оно должно было помочь воину войти в соприкосновение с божественным духом, уловить его присутствие, увидеть его существование. Это соответствовало дзэн-буддийскому принципу, провозглашавшему, что изначальная природа Будды присутствует во всем одушевленном и неодушевленном и постигается через просветление (*самори*). Решающими факторами в деле выработки силы духа были концентрация внимания (отрешенность от всего постороннего), медитация и следование ритуалу. Таким образом проходило соприкосновение воина с «до», то есть слияние единичного с целью, что и являлось целью и сутью боевых искусств.

Развитие самообладания, трезвости мысли хладнокровия не означало, что в боевых искусствах физический фактор был низведен до несущественного уровня. Физическое воспитание осталось вторым образующим элементом боевых искусств и требовало от воина кропотливого оттачивания техники, развития силы и выносливости, выработки инстинктивной реакции и координации движений. Все это могло быть достигнуто лишь в результате ежедневных многочасовых тренировок, которые рассматривались как репетиции военных действий.

Новое *будо* XX века делает акцент на победу в спортивных состязаниях. Но традиционные школы бережно сохраняют духовно-нравственные традиции воспитания адепта боевых искусств.

Дзюдо¹ – система физического и нравственного совершенствования, выполняющей не только прикладную функцию, но и образовательную и, что намного важнее, воспитательную на базе древнего джиу-джитсу², созданной Кано Дзигоро.

Кано разработал кодекс поведения учеников Кодокана. Пять пунктов клятвы:

1. Вступая на путь дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзе» (зала постижения пути).
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки борьбы в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения моего учителя.
5. В течение своей жизни клянусь уважать правила «Кодокана», как ученик и наставник, если стану им.

Великий реформатор задался целью создать новую, отвечающую духу времени перемен систему единоборства, способствующую не только физиическому, но нравственному развитию человека. Упрощенное понимание реформаторских идей Кано Дзигоро сводится к следующему: считается, что дзюдо является неким усеченным вариантом джиу-джитсу. Отбросив все травмоопасные приемы, исключив ударную технику, профессор получил, то, чем могут заниматься молодые люди, люди среднего возраста и старше, женщины и дети.

Это – то, что касается технической стороны единоборства, его внешних проявлений.[3].

Миллионы людей всех возрастов увлеченно тренируются. Но... Доктор Кано в наименьшей степени рассматривал свою систему как вид спорта, хотя он несомненно понимал, что тяга молодежи к соперничеству будет вызывать естественное желание помериться силами и выявить лучшего. В наше время эта сторона дзюдо выступает в качестве ведущей и едва ли не единственной. То, что мы воспринимаем и называем «дзюдо» – далеко от того, что задумывал и создавал основатель. Теоретические разработки, философские размышления Кано Дзигоро не востребованы. Мы видим лишь вершину айсберга. Вершину, которая под влиянием времени изменила свои очертания, приобрела новые контуры и мало напоминает первоначальную форму. Технику дзюдо доктор Кано рассматривал как средство самосовершенствования на пути к достижению этического идеала. Сегодня во главу угла поставлен, увы, результат. Те же пресловутые «голы, очки, секунды», которые принесли много бед нашему отечественному спорту и физической культуре в целом. Да и на родине дзюдо, в Японии, вопросы престижа на мировом татами оттеснили на второй план идеи, которыми руководствовался великий просветитель.

Доктор Кано в своих теоретических разработках отталкивался от идей дзэнского патриарха XVII века Такуана: «Победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем, непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в борьбе». Как видим, места эмоциям здесь не остается.

Что же мы имеем сегодня? Технику дзюдо? Да, несомненно. Но дух дзюдо в понимании Кано Дзигоро сегодня отсутствует. Плохо это или хорошо? На этот вопрос нет однозначного ответа. Так есть, так сложилось. Таково влияние времени. Меняется мир, меняются люди. Изменилось и дзюдо.

В конце 40-х годов основатель французской федерации дзюдо Каваиси Микиноске ввел свою систему цветных поясов. К сожалению, система поощрения учеников и наглядной демонстрации их успехов через цветные пояса со временем была извращена. На первое место вышли именно внешние атрибуты квалификации, само же мастерство, невозможное без упорных тренировок, духовной практики и жестких поединков, оставалось в тени. В массовом сознании до сих пор существует заблуждение, что вожденный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство, по большому счету – знание, отмечается поясом красного цвета. Но сам Кано Дзигоро под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им искусства.

Вызывает уважение рациональный, можно сказать, материалистический подход доктора Кано к проблеме тандэна³ – средоточия биоэнергии, благодаря концен-

¹ Дзюдо – букв. «Путь мягкости».

² Джиу-джитсу – правильное дзю-дзюцу – букв. «Искусство мягкости».

³ Тандэн – букв. «киноварное поле», точка на 3 см ниже пупка. Во внутренних школах ушу, а также в айкидо является основополагающим понятием и понимается как центр энергетического тела человека.

трации которой, согласно традиционному подходу адептов восточных боевых искусств, можно достичь выдающихся результатов. Законы механики, теория равновесия в приложении к специальной акробатики были подробно им изучены и соответствующим образом интерпретированы. В дзюдо подробнейшим образом разработан раздел «кудзуси» – выведения из равновесия. Правильное выполнение кудзуси – это половина дзюдо, ибо человека, твердо стоящего на ногах, бросить не возможно.

Олимпийский статус спортивного раздела оттенил прикладной аспект этого изначально боевого вида единоборства. Запрещенными являются болевые воздействия на суставы пальцев, на глаза, рот и нос. Удушающие приемы разрешается проводить только при помощи одежды. [4].

Ядром техник айкидо является сила дыхания, т.е., природная сила, чем каждый человек обладает. Часто, когда говорится термин «сила дыхания», у людей эти слова вызывают в воображении образ какой-то странной, сверхъестественной силой, но на самом деле «сила дыхания» является естественным источником всех движений человека – никто обычно не думает, что ходьба является трудным, или сверхъестественное движением. Без сознательного усилия, твое тело перемещается наиболее естественным и эффективным образом; это демонстрирует нам силу нашего дыхания в повседневной жизни.

С другой стороны, следующий пример: когда пьёте чай, если ваши плечи и локти жесткие, и вы держите чашку слишком сильно, очень трудно правильно выпить чая. То же самое и с айкидо – слишком много неестественной силой делает методы неэффективны (по философии и принципам вложенным в айкидо Морихэй Уэсэбой). Когда чашка приводится легко, и движения рук являются естественными, легко сделать глоток чая. Конечно, это само собой разумеется, и то же самое верно и для техник айкидо.[1].

Представьте следующую ситуацию: во время тренировки, вы развиваете в себе желание бросить своего партнера. У вас возникает агрессивная мысль, и с ней вы начинаете выполнять технику, из-за этой мысли даже простые движения становятся сложными. В это время вы должны вернуться к основам и сосредоточить внимание на: плавность, естественность движений, надлежащий контроль дыхания, сроки (при выполнении).

Вместо того чтобы объяснить, как использовать силу дыхания, более эффективный способ обучения, это чтобы сила дыхания проявлялась естественно в гладких и сыпучих движениях тела. Конечно, регулировка дыхания всегда должна быть сделана с учетом времени, скорости и интервала атаки, но обратите внимание, там не должно быть никаких неестественных движений в ответ. На тренировках Айкидо тренируют не только одностороннюю защиту, айкидо сочетает в себе защиту и атаку. Думая о себе, вы также должны уважать своего противника, и это способствует пути взаимного сотрудничества.

Айкидо в таком духе, дарит нам радость и удовольствие. Каждый учебный день лучше предыдущего, а следующий будет еще лучше прошедшего. Такое яркое и позитивное отношение, несомненно, оказывают влияние на общество в целом. Айкидо должно быть привлечено к нашей повседневной жизни.[2].

Выполнение техник айкидо подразумевает четкое и правильное их выполнение. Приемы айкидо невозможно правильно выполнять без знания принципов айкидо и философии айкидо.

Изучение приемов айкидо начинается с самых элементарных техник айкидо. Сначала даются все базовые приемы айкидо. Причем все приемы выполняются без верхних страховок или даже без падений. На начальном этапе изучаются все варианты захватов и элементарные освобождения от них. Потом постепенно переходят к низким страховкам и с развитием понимания айкидо начинаются верхние страховки.

Приемы айкидо изучаются не только теми, кто их выполняет (наге), но и теми, кто нападает (уке). Так почувствовав на себе прием айкидо иногда можно понять суть техники или какой-нибудь нюанс. Особенно полезно ассистировать продвинутым в техниках ученикам или тренерам.

Приемы айкидо очень разнообразны по своему содержанию, наполнению и смыслу. Мастер айкидо может выполнить один и тот же прием с разными целями – от банального контроля над противником до травмы. Все зависит от ситуации. Хотя на тренировках все приемы айкидо выполняются мягко, в реальной ситуации эти техники айкидо могут быть просто одноразовыми.

В Айкидо много времени уделяется работе с оружием и против него. Практически все мастера айкидо считают, что айкидо и оружие неразделимы. Отсюда же и большое разнообразие техник от всевозможных захватов, которые в нормальной жизни вряд ли кто-то будет применять.

ВЫВОДЫ

1. Боевые искусства айкикай айкидо и дзюдо вышли из дзю-дзюцу, т. к. мастера стремились создать систему гармоничного развития человека как духовно, так и физически, убрав ударные техники из своих боевых искусств. Они создали две самостоятельные системы для людей всех возрастов, физических кондиций и половых категорий.
2. Необходимо отметить, что если использовать некоторые техники и философские идеи айкикай айкидо в подготовке спортсменов дзюдоистов это положительно повлияет на их тактические и технические кондиции.

Литература

1. Moriteru Ueshiba, «THE AIKIDO MASTER COURSE BEST AIKIDO 2» / Moriteru Ueshiba, tran. Stevens J. – Kodansha International: Tokyo-New York-London, 2003. 17–18, 202–208 p.
2. Дух Айкидо, Сила жизни в слиянии с природой [электронный ресурс] / Пер. с англ. Киев. СОФИЯ. 2000. URL: <http://cra.ucoz.ru/publ/38-1-0-83>.
3. Антонов, В.В. Дзюдо. Боевые искусства Японии / ред. В.В. Антонов, И.М. Бегунова, К.Л. Артемьева, Ю.А. Абрамов, М.Р. Арабов, А.Г. Левицкий. – СПб, 2010. 16–19, 27–28, 31–52 с.
4. Коротко о дзюдо [электронный ресурс] <http://gorbokon-sport.narod.ru/aboutJudo.html>

Китайская оздоровительная гимнастика ушу в программе реабилитации и оздоровления студентов специальной медицинской группы

Белкина Н.В.

*Тихоокеанский государственный университет
Хабаровск, Россия*

Аннотация

Обоснован подход к реабилитации и оздоровлению студентов специального учебного отделения вуза с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Ключевые слова: китайская оздоровительная гимнастика ушу, физическая реабилитация, студенты, специальная медицинская группа.

Chinese Recreational Gymnastics Wushu in the Program of Rehabilitation and Health Improvement of Students of Special Medical Group

Belkina N.

*Pacific National University
Khabarovsk, Russia*

Summary

There has been substantiated the approach to rehabilitation and health improvement of students of the university special educational department using elements and resources of Chinese recreational gymnastics Wushu.

Key Words: Chinese recreational gymnastics Wushu, physical rehabilitation, students, special medical group.

Введение. Проблема состояния здоровья студенческой молодёжи носит социально значимый характер. Результаты медицинского осмотра студенческой поликлиники ТОГУ свидетельствуют о том, что численность освобожденных студентов и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе возросла до 36,7%.

В структуре заболеваемости значительный удельный вес приходится на болезни нервной системы и органов чувств. Второе место занимают болезни сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, третье – костно-мышечной системы и органов пищеварения. Наблюдается рост заболеваемости по всем нозологическим формам.

В сложившейся системе реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья используются традиционные средства и формы организации занятий. Вместе с тем в последние годы очевиден интерес к проблеме реабилитации и оздоровления студенческой молодёжи с помощью нетрадиционных средств. Одним из них является китайская оздоровительная гимнастика ушу (КОГ).

Ушу, это сложившийся комплекс методов психофизического тренинга, средство самозащиты и оздоровительная система упражнений, которая зародилась в древнем Китае. Согласно многовековому опыту исследований и практики использования разных направлений ушу, доказано, что их применение позволяет формировать, укреплять и сберечь здоровье человека. В основе занятий ушу лежит активное включение психики, концентрации внимания на работе мышц и деятельности функциональных систем.

Многие исследовательские медицинские институты Китая проводили различные научные эксперименты и исследования воздействия упражнений КОГ при заболеваниях многих систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, нервной, пищеварительной, опорно-двигательной и других. При этом выявлено, что многие заболевания могут быть полностью или частично излечены регулярными и длительными занятиями традиционной китайской гимнастикой.

Цель исследования. Выявить перспективность применения средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в реабилитации и оздоровлении студентов специальной медицинской группы в условиях новой (для вуза) формы организации занятий – лечебной физической культуры (ЛФК).

Методы. Антропометрические измерения, методы оценки функционального и психоэмоционального состояния, тестирование физического здоровья, математико-статистические. Проводился годичный констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 22 студента 1 курса специального учебного отделения ТОГУ.

Результаты исследования. Разработана авторская программа реабилитации и оздоровления студентов с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу и методика её реализации в форме организации занятий ЛФК в вузе.

В содержание экспериментальной программы включены базовые упражнения китайской оздоровительной гимнастики (КОГ) – дыхательные упражнения цигун, упражнения в положении стоя из базового комплекса «Юй жинь жин», упражнения на растягивание, динамическая гимнастика пяти животных «Хуа-то», комплексы упражнений цигун («Кай хэ гун» и «Восемь кусков парчи»), 12 и 24 формы тайцзи-цюань, даосские практики (Н.В. Белкина, 2009, 2010).

Все эти упражнения имеют реабилитационную и здоровьесформирующую направленность, оказывают разностороннее воздействие на организм и способствуют развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивают координацию, гибкость, чувство равновесия, дают студентам базовые навыки самообороны.

Эффективность разработанной экспериментальной программы и методики использования средств КОГ подтвердилась в ходе педагогического эксперимента. Достоверно ($P < 0,05$) изменились показатели комплексной оценки уровня здоровья, физического развития (ЖЕЛ), функциональной и физической подготовленности, психоэмоционального состояния. Результаты тестирования психо-эмоционального статуса по шкале самооценки Спилбергера-Ханина свидетельствовали о том, что уровень тревожности, характеризующийся как «нормальный», определен у 80% юношей, «несколько выше» у 20%. Необходимо отметить, что здесь не выявлен «опасный» уровень и «сильного» напряжения. Помимо этого, у студентов-первокурсников наблюдалось значительное снижение простудных заболеваний в весеннем семестре в сравнении с осенним, повысилась степень адаптации к учебной деятельности и интерес к занятиям.

Заключение. Доказана перспективность использования разработанной программы реабилитации и оздо-

рования студентов специальной медицинской группы с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в целях эффективной коррекции отклонений в состоянии здоровья, функциональной и физической подготовленности, психоэмоционального статуса студентов. В большинстве случаев удалось добиться положительных результатов, скорректировать нарушенные функции или же добиться их стабилизации.

Литература

1. Белкина Н.В. Восточная оздоровительная гимнастика [Текст] : учеб. пособие / Н.В. Белкина. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2009. – 71 с.
2. Восточная оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]. : [мультимед. учеб. пособие]. Диск 1 : Главы : 1–4. Диск 2. Главы : 4–6 / Белкина Наталья Васильевна. – загл. С этикетки диска. – Хабаровск: Лаборатория информацион. образоват. ресурсов ТОГУ [издатель], 2010. – 2 электрон. опт. диска (DVD–Rom): цв., зв., 12 см. – ISBN (в боксе).

Роль спорта в устранении психологических барьеров общения у детей, занимающихся дзюдо

Беспалова А.В.

ГОУДОД «ОКСДЮСШОР № 2»

г. Кемерово, Россия

Аннотация

Автор статьи полагает, что роль спорта оказывает определенное влияние на формирование тех черт характера ребенка и особенностей личности, которые способствуют устранению психологических барьеров общения у детей, занимающихся дзюдо.

Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной.

Ключевые слова: общение, психологические барьеры общения.

Role of Sports in Eliminating Communicative Psychological Barriers of the Children Practising Judo

Bespalova A.

State educational institution of additional education of children «Regional integrated specialized junior sports school of Olympic reserve No. 2»

Kemerovo, Russia

Summary

The author of the article thinks that sports affect the formation of the child's character and personality traits, which contribute to the elimination of the communicative psychological barriers.

Sports activities permit to set the specific long-term and intermediate goals, to control the movement, to evaluate their activities in connection with the terms of achievement of intermediate goals and the degree of the approach of long-term one.

Key Words: communication, psychological barriers of communication.

Общение в спорте представляет собой относительно самостоятельный компонент спортивной деятельности. Оно не тождественно взаимодействию и предметно-ориентированным действиям. Общение в спорте ориентировано субъектно (обязательно направлено на другого человека) и подчинено задачам взаимодействия.

Если попытаться определить нашу позицию в вопросе об общении, мы, прежде всего, должны подчеркнуть, что общение является одним из видов деятельности. Но не всем оно легко даётся, ведь у партнеров по общению часто разные, и нередко противоположные желания, стремления, установки, характеры, манеры общения, разное самочувствие.

В случае наличия у ребенка сложностей в общении, т.е. наличия психологических барьеров общения, правильное, гармоничное личностное развитие ребенка будет нарушено. Именно поэтому важно использовать превентивные меры психологических барьеров и искать способы коррективки психологических барьеров общения детей. В своей статье мы будем рассматривать роль спорта в устранении психологических барьеров общения у детей, рассмотрим занятие спортом, как превентивной меры в исключении психологических барьеров общения у детей.

Объект исследования – учащиеся ГОУДОД «ОКСДЮСШОР №2», занимающиеся дзюдо.

Предмет исследования – исследование психологических барьеров общения в спортивной среде.

Цель исследования – Выявить наличие психологических барьеров общения у учащихся на начальном и учебно-тренировочном этапе.

Отметим, что диагностика невозможна без знания природы и причин появления изучаемого явления.

В спортивной деятельности ребенок учится индивидуальному общению, общению в группе, общению с взрослыми людьми, он понимает, что такое личный успех, что такое успех работы в группе, раскрываются психологические особенности развивающейся личности.

Чтобы повысить результативность понимания тренера-преподавателя со спортсменами и, следовательно, эффективность учебного процесса, психолог совместно с тренером проводить регулярно проверку коммуникаций на наличие барьеров и своевременно их устраняют, а также проводят диагностику коммуникационной среды, выделяют основные причины сложностей, возникающих при обмене информацией, создают программу действий по их профилактике и устранению.

Результаты исследования: Для определения возможного коррекционного влияния спортивной деятельности на психологические барьеры общения детей (т.е. их нивелирование с помощью спортивной деятельности), мы составили анкету. В опросе приняли участие учащиеся ГОУДОД «ОКСДЮСШОР №2», занимающиеся дзюдо. Тестируемые знали о цели исследования, были проинструктированы и знали о сущности проблемы.

Исследование проводилось в 2 этапа:

1. Первый этап – группа учащихся в составе 10 человек при зачислении в спортивную школу на этап начальной подготовки.
2. Второй этап – та же группа учащихся на учебно-тренировочном этапе через 3 года.

В результате исследования в группе учащихся НП были выявлены следующие психологические барьеры общения:

- Барьер предвзятости и беспричинной негативной установки выявили у 7 из 10 детей, что способствует ошибочному восприятию партнера по общению.
- Барьер отрицательной установки оказался самым многочисленным, возникающий на почве, сформировавшейся в ребенке оценки, готовности к определенному действию, отрицательной реакции, предубеждению.
- Барьер «боязни» контакта с человеком высказали половина испытуемых. Это означает, что в одном случае ребенок желает обсуждать предмет разговора, в другом – нет, с одним тренером будет откровенным, с другим – скрытным, лживым, по одним вопросам спортсмен высказывается прямо, по другим – отмалчивается, по третьим может солгать. Этот барьер часто возникает среди новичков.
- Барьер «ожидания непонимания» выявились у 6 детей, это означает в первую очередь страх перед чем-то новым, неизвестным, перед возражением и т.д.
- Барьер «возраста» указали меньше всего, понимая что в спортивной деятельности тренер-преподаватель всегда прав. Ведь этот психологический барьер чаще возникает тогда, когда люди старшего возраста начинают поучать тех, кто помоложе, что и как нужно делать.

В процессе занятий спортивной деятельностью, активном участии психолога и тренера-преподавателя в правильном построении общения с детьми и между ними, преодолении психологических барьеров общения у тестируемой группы детей на учебно-тренировочном этапе, очевидно, что подтверждается контрольным опросом:

- Барьер предвзятости присутствует только у одного ребенка, как выяснилось из устной беседы, вследствие конфликта с одним из члена коллектива.
- Барьер отрицательной установки выявили только у двух воспитанников. Предубежденность спортсменов против тренера, одноклассника, не обладающего в их глазах авторитетом, скорее всего временное явление из-за усталости.
- Барьер «боязни» контакта с человеком и барьер «ожидания непонимания» в данной группе полностью ликвидирован.
- Барьер «возраста» в данной группе снизился до одного опрошенного.

Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Жизнь спортсмена – это непрерывная череда разнообразных психических состояний.

Литература

1. Леонтьев А.А. Психология общения, Москва, 1999. – 465 с.

2. Поварницына Л.А. Психологический анализ трудностей общения у студентов: Автореф. на соиск уч. степ. канд. псих. наук. М.: 1987. – 20с.
3. Цуканова Е.В. Психологические особенности затрудненного общения в условиях совместной деятельности: Автореф. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук. М.: 1980. – 18 с.
4. Якобсон П.М. Общение людей как социально-психологическая проблема. М.: 1973. – 435 с.
5. Яковлев, Б.П. Психологическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты / Б.П. Яковлев. – Великие Луки, 2002. – 195 с. : ил.

Основные направления совершенствования раздела «Рукопашный бой» в военных вузах

Борисов А.А.¹, Дмитриев Г.Г.¹, Грабский В.В.²

¹Военный институт (физической культуры)

Военно-медицинской академии
имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург

²Пермский институт (филиал)

Российского государственного
экономического университета, г. Пермь

Аннотация

В статье проведены основные направления совершенствования раздела «рукопашный бой» в военных ВУЗах РФ.

Ключевые слова: физическая подготовка, рукопашный бой, психологическая подготовка, тренировочный процесс, экстремальная ситуация.

Main Areas of Improvement of Section «Close Fight» in Military High Schools

Borisov A.A., Dmitriev G.G.

Military Institute (Physical Education) – Military Medical Academy named after Kirov St. Petersburg

Grabski V.V.

Perm Institute (branch) of the Russian State University of Economics, Perm

Summary

The article carried the main areas of improvement in «dogfight» in the military universities of Russia.

Key Words: physical fitness, martial arts, mental preparation, training process, an extreme situation.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ современной профессиональной деятельности, результаты опроса командного состава и специалистов физической подготовки позволяют утверждать, что современные условия прохождения военной службы, реалии ведения современного боя предъявляют большие требования к физической, психологической подготовке военнослужащих. При высокой скорости и динамичности изменения обстановки, в острой борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных, экстремальных ситуациях необходима высокая помехоустойчивость, способность управлять своим поведением, саморегулировать степень эмоционального возбуждения.

В настоящее время доказана эффективность целенаправленного использования средств физической подго-

товки на формирование морально – психологических качеств (эмоциональной устойчивости, воли, перенесению длительных нервно – психологических и физических нагрузок, мотивированной, психологической готовности к выполнению требований воинской службы, выдержки, смелости, решительности, самообладания и дисциплинированности).

Специалисты отмечают большие возможности «Рукопашного боя» как учебной дисциплины и вида спорта в формировании физической и психологической готовности к деятельности в экстремальных ситуациях. Практика показала, что даже если в повседневной службе личный состав не используют полученные навыки рукопашного боя, знание их – неоценимая психологическая поддержка при выполнении различных служебных задач в условиях значительного физического и психологического напряжения. Таким образом, раздел физической подготовки «Рукопашный бой» призван решить две основные задачи: 1 – сформировать у военнослужащих навыки ведения рукопашного боя, 2 – сформировать психологическую готовность действовать в экстремальных ситуациях. Следовательно, рукопашный бой, несмотря на снижение вероятности рукопашного столкновения и сегодня не утратил своей актуальности [1,2].

Проведенные исследования позволили выявить основные недостатки существующей системы преподавания рукопашного боя: 1– существующая система преподавания раздела «РБ» не позволяет формировать навыки действовать в экстремальных ситуациях; 2– недостаточно изучено содержание раздела «РБ» ведущих военных держав мира, и, как следствие, неиспользование их положительного опыта; 3 – недостаток квалифицированных инструкторов и преподавателей по разделу «РБ», с опытом участия в контактных единоборствах и прошедших курсы прикладного рукопашного боя; 4 – в существующих учебных программах и тематических планах не учитывается последовательность методики обучения, принятой, эмпирически и экспериментально проверенной в единоборствах, что не позволяет сформировать правильную базовую технику; 5 – отсутствие достоверных, обоснованных данных, по оптимальному сочетанию участия в спортивных поединках и отработки приемов боевого раздела; 6 – слабое обеспечение спортивных оборудованием и инвентарем; 7 – сложность применения предлагаемых приемов в реальной боевой ситуации; 8 – отсутствие научно – обоснованных критериев готовности к ведению рукопашного боя в экстремальных боевых условиях; 9 – существующая методика обучения приемам РБ не позволяет формировать навыки защитных действий (адекватная реакция на первое атакующее движение), совершенствовать функции анализаторов движений; 10 – в современном разделе «РБ» недостаточно уделяется внимание приемам с оружием, не культивируется такой важный военно – прикладной вид, как фехтование на карбинах [2]; 11 – отсутствие в учебно-тренировочном процессе занятий, направленных на моделирование возможных боевых ситуаций; 12 – в настоящее время на занятиях не отрабатываются взаимодействия при ведении рукопашного боя в составе подразделения.

Анализ эволюции развития системы рукопашного боя, содержания и методики обучения в Вооруженных Силах позволяет, говорить о том, что существует объек-

тивная необходимость дальнейшего совершенствования данного раздела физической подготовки, которое должно быть направленно на реализацию принципа прикладности, психологической готовности действовать в экстремальных ситуациях [1].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Мы считаем, что содержание раздела физической подготовки «Рукопашный бой» и методика обучения для военнослужащих и для курсантов военных ВУЗов, офицеров, а тем более личного состава специальных подразделений должны кардинально отличаться. Обучение в ВУЗе в течение пяти лет позволяет курсанту организовать поэтапное целенаправленное обучение, что способствует формированию прочных навыков выполнения различных технических действий, умение вести рукопашный бой в реальных боевых условиях, принимать правильные решения в условиях действия дефицита времени, опасности для жизни и здоровья, внезапности возникновения экстремальной ситуации. Но для формирования выше перечисленных умений и навыков необходима программа отвечающая данным требованиям. Успешное решение вышеперечисленных задач позволит повысить эффективность системы обучения рукопашному бою, что будет способствовать улучшению профессиональной готовности военнослужащих к предстоящей деятельности.

Основные направления совершенствования содержания и методики преподавания раздела «рукопашный бой» в ВС РФ:

1. Практика проведения занятий по рукопашному бою показала, что при отвлекающих воздействиях, а особенно в условиях стрессовой обстановки курсанты значительно хуже выполняли разнообразные приемы, особенно сложные такие как обезоруживание. Для формирования психологической готовности действовать в экстремальных ситуациях С.М. Ашкинази, Г.Г. Дмитриев, А.Н. Кочергин и др. отмечают необходимость создания экстремального фона при проведении парных боевых упражнений. В первую очередь оно может быть реализовано путем создания обстановки риска и опасности, осознанием возможности получить травму [2, 3].

«Экстремальный фон» достигается применением реального оружия при проведении приемов, усложнением обстановки им сопутствующим: высота, огневые имитационные средства, световые и шумовые воздействия, элемент неожиданности при возникновении схваток, бой с несколькими противниками и т.п. Существующая система обучения, когда удары реально не наносятся, используются облегченные макеты оружия, выполнение данного требования не обеспечивается [2, 3].

Мы считаем, что необходимо широко использовать элемент состязательности, что позволит создать ситуацию напряженности и необходимый эмоциональный фон, достичь это можно различными методами. Например, поводить соревнования между военнослужащими не специализирующимися в спортивных единоборствах по общепринятым правилам, разделяя их по весовым категориям уровню физической и технической подготовленности, с целью предупреждения травматизма и обеспечения конкуренции [1]. Профессор кафедры преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института (физической культуры) С.М. Ашкинази в

своих исследованиях отмечает о необходимости обязательного применения парных боевых упражнений с выделением на полубусловленные схватки и вольные бои не менее 10–15 процентов всего учебного времени [2]. Возможно, введение в программу раздела «РБ» тестов по силовому разбиванию (с обязательной предварительной подготовкой, с целью предотвращения травмы), проведению соревнований по данному разделу как средство психологической подготовки и формирования навыка нанесения сильного нокаутирующего удара. Так же, по нашему мнению, на занятиях необходимо широко использовать простейшие единоборства.

2. Проведенный анализ содержания раздела «РБ» ведущих военных держав мира позволяет сделать следующие основные выводы: 1 – в ведущих армиях мира рукопашному бою уделяется значительное внимание, во многих армиях рукопашный бой является отдельным предметом боевой подготовки, 2 – особое внимание уделяется разделу «Штыковой бой», 3 – обучение носит ярко выраженную прикладную направленность, 4 – РБ рассматривается, как одно из наиболее важных средств воспитания у военнослужащих психологической устойчивости и уверенности в собственных силах [2, 4, 5]. Следовательно, совершенно очевидно, что в ВС ведущих мировых держав рукопашный бой является важнейшей дисциплиной подготовки военнослужащих. С целью обеспечения преимуществ при ведении рукопашного боя необходим детальный анализ содержания раздела «РБ», что, на наш взгляд, еще более важно – опыт и приемы формирования психологической готовности.

3. В настоящее время в военных ВУЗах занятия проводят преподаватели, прошедшие базовый курс обучения, который на наш взгляд не позволяет сформировать навыки ведения рукопашного боя, а также не имеющие опыта участия в соревнованиях по контактным единоборствам. На наш взгляд, очень серьезным недостатком является отсутствие достаточного опыта владения боевым оружием и его применением в реальных условиях. Следовательно, существует необходимость подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих опытом выступления в соревнованиях по контактным единоборствам, а так же прошедшие обучения по прикладным разделам РБ. Считаем необходимым сформировать институт инструкторов, специализирующихся в спортивных и прикладных единоборствах, а так же разделение преподавателей согласно их исходной спортивной специализации специализаций.

4. Анализ тренировочных программ по различным видам единоборств позволяет говорить, что без формирования прочного навыка перемещений, выполнения простых ударов руками и ногами, простейших приемов борьбы к изучению сложной комбинационной технике не приступают. В существующих учебных программах и тематических планах не учитывается последовательность методики обучения, принятой, эмпирически и экспериментально проверенной в единоборствах. На начальных этапах обучения важно затратить время на отработку правильной базовой техники. Мы считаем, что обучение должно состоять из 4 этапов: на первом этапе – отработка изготоек к бою с оружием и без оружия, перемещений, приемов самообороны, простейших одиночных атакующих и защитных действий, комплексам приемов рукопашного боя на 8 и более

счетов; на втором – этапе обучение отдельным приемам, простейшей комбинационной технике, широкое использование простейших единоборств и полубусловленных схваток; на третьем этапе – обучение индивидуальной и групповой тактике ведения боя с помощью изученных технических действий; на четвертом этапе – рукопашные схватки, моделирование ситуаций приближенных к боевым, как основному методу реализации полученных знаний.

5. Практика показала, что выступая много лет в спортивных единоборствах по определенным правилам, психологически трудно перестроиться от стереотипов, приобретенных в спортивных единоборствах. Мы считаем, что между спортивными единоборствами и боевым разделом РБ много различий, адаптировать спортивный стиль в боевой РБ достаточно сложно, но в то же время, в так называемых боевых стилях не практикуют ведения реальных поединков, что так же приводит к полной неспособности применения полученных навыков в боевой ситуации. Таким образом, участие в спортивных соревнованиях необходимо при подготовке бойцов специального назначения, но лишь как техническая и физическая составляющая этой подготовки. Целесообразно вовлечение 100 процентов личного состава в спортивно – массовую работу, для подготовки и участия в соревнованиях по армейскому рукопашному бою, разделяя их по уровню физической подготовленности и спортивного мастерства.

6. Проблему недостаточного финансирования возможно решать в рамках изобретательской и рационализаторской деятельности, практика показала, что специалисты по физической подготовке заинтересованные в эффективной организации учебно-тренировочного процесса создают спортивные снаряды, тренажеры и экипировку по своим характеристикам не уступающие и даже превосходящие промышленные образцы. Кроме того необходимо четкое планирование развития учебно-материальной базы и составление соответствующей документации.

7. Анализ литературных источников, практика преподавания и экспертный опрос позволяет сделать вывод, что для совершенствования содержания раздела «РБ» необходимо отбор простых, но эффективных технических действий. Например, британские командос по рукопашному бою в ударной технике отрабатывают всего шесть приемов (удары ребром ладони в шею, основанием ладони в подбородок, ботинком в голень, топчущий удар по стопе, удар коленом, прыжок двумя ногами на сбитого противника) и три приема борьбы, но доводят данные технические действия до совершенства [5].

На наш взгляд эффективным будет применение принятого во многих видах единоборств так называемого «кустового» метода – обучение и доведение до совершенства базовых простых эффективных приемов, а затем рассматривать и обучать их применять в различных ситуациях [1], что так же позволяет реализовывать предлагаемую нами этапность обучения.

Необходимо разработать набор технических действий, применение которых эффективно на различных боевых дистанциях: первая боевая дистанция 3–4 шага – зона применения следующих приемов: укол штыком, тычки стволом, удары прикладом и т.п.; вторая боевая дистанция 2–3 шага – сфера действия

ударов ногами, удары и тычки пехотной лопаткой, нанесения ударов и метание подручных средств и т.п., третья боевая дистанция 1-2 шага – сфера действия ударов рукой, уколов и ударов штык-ножом, приемы обезоруживания и т.п.; четвертая дистанция бой вплотную в стойке без захвата целесообразно применения ударов коленом, локтем, головой, ударов ногой в голень противника, топчущих ударов ногами; пятая боевая дистанция использование приемов борьбы – броски, болевые приемы, приемы освобождения от захватов, удушающие, приемы связывания. И шестая дистанция – лежа на земле «на противнике» или «под противником», в настоящее время приемы, которые целесообразно на данной боевой дистанции в разделе «РБ» практически отсутствуют.

8. Мы считаем, что оценка степени освоения программы РБ должна складываться из тестов по специальной физической подготовке, техники выполнения различных приемов на выбор экзаменатора по одному из предназначенных для ведения боя на различных дистанциях, техника ведения поединка, способность эффективно действовать в моделируемых боевых ситуациях.

9. На наш взгляд существующая методика обучения приемам РБ не позволяет формировать навык защитных действий (адекватная реакция на первое атакующее движение), совершенствовать функции анализаторов движений. Данный навык достигается следующими упражнениями: парная работа с фиксацией после каждого такта движения, простейшие единоборства с началом схватки по сигналу, полубусловленные схватки, отработка защиты от произвольной атаки с дистанции в один шаг, свободные схватки, все это позволяет формировать навык защитных действий на внезапную атаку противника. Для повышения эффективности необходимо внести приемы, основанные на развитии естественных движений человека в ответ на атакующие действия, основанные на инстинктивных реакциях, простых по исполнению, но эффективных технических действий, из арсенала боевых искусств, бокса и прикладного рукопашного боя.

10. Необходимо увеличить долю приемов с оружием, отрабатывать варианты применения подручных средств, в вести в спортивно – массовую работу таких видов спорта как фехтования на карбинах, ножах и т.п. правила проведения соревнований и защитную экипировку можно позаимствовать у школ восточных единоборств, там данные опросы достаточно отработаны.

11. Одной из главных задач считаем необходимость предварительного ознакомления военнослужащих с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке, что возможно при помощи моделирования в учебно-тренировочном процессе возможных боевых ситуаций.

12. При отработке вопросов взаимодействия при ведении рукопашного боя в составе подразделения целесообразно отрабатывать на третьем этапе обучения разделяя его еще на три: 1 – бой между безоружными противоборствующими сторонами; 2 – бой между вооруженными противоборствующими сторонами; 3 – бой между безоружной и вооруженной противоборствующими сторонами. Огромное значение при этом имеет формирование взаимодействия и взаимопомощи товарищей.

Литература

1. Борисов А.А., Дмитриев Г.Г. Проблемы преподавания раздела физической подготовки «Рукопашный бой» в Вооруженных Силах Российской Федерации. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- научно рецензируемый журнал / Под. ред. дпн, проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК МО РФ. №3(24), – 2013. – стр. 27–30 с.
2. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография / под ред. проф. В.Л. Марищука / С.М. Ашкинази СПб.: ВИФК, 2001. – 240 с.
3. Дмитриев Г.Г. и др. Морально-психологическая подготовка спортсменов – единоборцев. Учебно-методическое пособие / Под ред. проф. Дмитриева Г.Г. СПб.: ВИФК, 2012. – 158 стр.
4. Щеголев В.А. Физическая подготовка иностранных армий: Учебное пособие. – СПб.: МО РФ, 2007. – 272 с.
5. Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Рон Шиллингфорд.– Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.– 352 с.: ил.– (Спецназ). ISBN 5–8183–0429–9 (рус.).

О необходимости совершенствования содержания и методики преподавания раздела физической подготовки «Рукопашный бой» в вооруженных силах Российской Федерации

Борисов А.А.

*Военный институт (физической культуры)
Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье проведен анализ системы подготовки к рукопашному бою в Вооруженных Силах РФ, обозначены основные проблемы преподавания.

Ключевые слова: физическая подготовка, рукопашный бой, психологическая подготовка, тренировочный процесс, экстремальная ситуация, формирование двигательных навыков.

The Need for Improvement of Teaching Methods and Section of Physical Training «Close Fight» in the Armed Forces of the Russian Federation

Borisov A.A.

*Military Institute (Physical Education)
Military Medical Academy named after Kirov,
Saint Petersburg*

Summary

The paper analyzes the system of training-to-hand combat in the Armed Forces of the major issues of teaching.

Key Words: physical fitness, martial arts, mental preparation, training process, an extreme situation, the formation of motor skills.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Наставления по физической подготовки 2009 года (НФП – 2009) в Вооруженных Силах Российской Федерации (ВС РФ) занятия по рукопашному бою (РБ) направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах [1, 2].

Таким образом, раздел физической подготовки «Рукопашный бой» призван решить две основные задачи: 1 – сформировать у военнослужащих навыки ведения рукопашного боя, 2 – сформировать психологическую готовность действовать в экстремальных ситуациях.

На наш взгляд в связи с развитием огнестрельного наступательного оружия вопросы, связанные с прикладной направленностью рукопашного боя, сместились в сторону, имеющую воспитательный характер, а именно развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых военнослужащим для выполнения боевых и специальных задач.

Практика боевой подготовки войск, события в Афганистане и Чечне выявили существенные проблемы в вопросах обучения военнослужащих рукопашному бою, слабую реализацию больших прикладных и воспитательных возможностей этого вида единоборств, серьезные недостатки в содержательной, методической и особенно в психологической сторонах обучения.

Таким образом, в практике преподавания рукопашного боя на сегодняшний день по-прежнему существует необходимость решения целого ряда задач по совершенствованию содержания и методики преподавания РБ. Для решения данных задач, по нашему мнению необходимо провести структурный и функциональный анализ системы подготовки личного состава ВС РФ по рукопашному бою, а так же изучить положительный опыт зарубежных армий.

Кафедра преодоления препятствий, рукопашного боя и горной подготовки (ПП, РБ и ГП) Военного института (физической культуры) Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова является ведущим научно – педагогическим центром который развивает российскую школу рукопашного боя и прикладных единоборств. В настоящее время выполнен ряд исследований решившие множество проблем обучения военнослужащих рукопашному бою, наиболее значимыми на наш взгляд являются работы С.М. Ашкинази, В.Л. Марищука, А.Н. Кочергина, В.М. Князева, В.В. Климова, Дмитриева Г.Г. и многих других. В результате проведенных исследований получены значительные результаты, по решению проблем обучения военнослужащих различных категорий рукопашному бою и прикладных единоборств. Однако на наш взгляд существующая система обучения раздела «Рукопашный бой» не полной мере позволяет решить поставленные задачи и требуется внесение изменений как в содержание данного раздела, так и в методику преподавания.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

На наш взгляд основными недостатками существующей системы является:

1. В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность данной проблемы, всю ее остроту показали локаль-

ные военные конфликты последних лет, что привело к необходимости разработки концепции морально-психологического обеспечения войск, однако существующая программа не позволяет решить задачи курса «РБ» – формирования психологической способности действовать в экстремальных ситуациях.

2. Необходимо детально изучать содержания раздела «РБ» ведущих военных держав мира, для формирования программы РБ с целью обеспечения конкурентоспособности ведения РБ российскими военнослужащими, а также использование положительного опыта развития необходимых физических качеств, формирования двигательного навыка и психологической готовности для ведения рукопашного боя.
3. Большой проблемой на наш взгляд является отсутствие квалифицированных инструкторов и преподавателей по разделу «рукопашный бой». Как правило, в военных ВУЗах занятия проводят преподаватели, прошедшие базовый курс обучения, который на наш взгляд не позволяет сформировать навыки ведения рукопашного боя, а также не имеющие опыта участия в соревнованиях по контактным единоборствам. На наш взгляд очень серьезным недостатком является отсутствие достаточного опыта владения боевым оружием и его применением в реальных условиях. Следовательно, существует необходимость подготовки высококвалифицированных специалистов обладающих опытом выступления в соревнованиях по контактным единоборствам, а так же прошедшие обучения по прикладным разделам РБ.
4. Проведенное педагогическое наблюдение позволяет сделать вывод о том, что курсанты выпускного курса зачастую не могут выполнить простейшие удары, а по программе на экзамене необходимо выполнять сложные приемы, например, обезоруживание партнера вооруженного пехотной лопатой, ножом, автоматом. Анализ тренировочных программ по различным видам единоборств позволяет говорить, что без формирования прочного навыка перемещений, выполнения простых ударов руками и ногами, простейших приемов борьбы к изучению сложной комбинационной технике не приступают. Следовательно, в существующих учебных программах и тематических планах не учитывается последовательность методики обучения, принятой, эмпирически и экспериментально проверенной в единоборствах.
5. Несмотря на то, что участие в спортивных соревнованиях по различным видам контактных спортивных единоборств активно используются в практике подготовки военнослужащих к действиям в экстремальной ситуации ведения рукопашного боя, а так же позволяют моделировать эмоционально-психологическое напряжение военнослужащих, возникающее в процессе боевой деятельности показано, что существует множество различий между спортивными единоборствами и прикладным РБ [3].

Практика показала, что выступая много лет в спортивных единоборствах по определенным правилам, психологически трудно перестроиться от стереотипов, приобретенных в спортивных единоборствах. Мы считаем, что между спортивными единоборствами и боевым разделом РБ много различий, адаптировать спортивный стиль в боевой РБ достаточно сложно. Но в то же время, так называемые боевые стили не имеют практики ведения реальных поединков, что так же приводит к полной неспособности применения полученных навыков в боевой ситуации.

И как было отмечено выше спортивные поединки в полный контакт, являются незаменимым средством воспитания морально – волевых качеств, формирование навыка действовать в экстремальной ситуации. Поэтому необходим поиск оптимального сочетания участия в спортивных поединках и отработки приемов боевого раздела.

6. Слабое обеспечение инвентарем. Как было отмечено выше для формирования психологической готовности военнослужащих действовать в экстремальных ситуациях необходимо проводить учебные поединки в полный контакт, для этого необходимо полное обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, с целью предупреждения травматизма на занятиях. В настоящее время в условиях недостаточного финансирования существует проблема материального обеспечения занятий по физической подготовке. Применение макетов оружия несоответствующего массогабаритным характеристикам приводит к ошибкам выполнения первого движения приема, что в дальнейшем приведет к закреплению неверного навыка и, как следствие, к поражению.

7. Сложность применения предлагаемых приемов в реальной боевой ситуации.

Необходимо пересмотреть содержание раздела РБ с целью подбора простых, но эффективных технических действий. На наш взгляд эффективным будет применение принятого во многих видах единоборств так называемого «кустового» метода – обучение и доведение до совершенства базовых простых эффективных приемов, а затем рассматривать и обучать их применять в различных ситуациях.

Проведенный нами анализ литературных источников показал, что в настоящее время нет достоверных данных о приемах рукопашного боя реально применяемых в боевых действиях. Следовательно, невозможно отобрать из всего массива технических действий наиболее эффективные приемы. С целью сбора информации о наиболее эффективных, реально применяемых в боевых столкновениях приемах рукопашного боя необходимо провести экспертный опрос.

8. Необходимо пересмотреть критерии оценки степени освоения программы РБ. Здесь следует подчеркнуть, что оценивание сформированности у военнослужащего двигательного навыка в ведении рукопашного боя не может быть произведено по выполнению только одного комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов с оружием или без оружия (в виду отсутствия реальной учебно-боевой ситуации), но только в комплексе с выполнением других назначенных приемов их про-

граммы обучения [4]. Задача сформулировать критерии готовности к ведению рукопашного боя в экстремальных боевых условиях является одной из важнейших.

9. На наш взгляд существующая методика обучения приемам РБ не позволяет формировать навык защитных действий (адекватная реакция на первое атакующее движение), совершенствовать функции анализаторов движений. Данный навык достигается следующими упражнениями: парная работа с фиксацией после каждого такта движения, отработка защиты от произвольной атаки с дистанции в один шаг.

Один из ведущих специалистов по проблемам теории и методики РБ С.М. Ашкинази рекомендует применение парных боевых упражнений с выделением на полуобусловленные схватки и вольные бои не менее 10–15 процентов всего учебного времени [5].

Мы считаем, что в содержание раздела «Рукопашный бой» необходимо внести приемы, основанные на развитии естественных движений человека в ответ на атакующие действия, основанные на инстинктивных действиях человека и простых по исполнению, но эффективных технических действий, из арсенала боевых искусств, бокса и прикладного рукопашного боя.

Следовательно, по нашему мнению преподавание, должно быть основано на небольшом арсенале техник, адаптируемых для конкретных боевых ситуаций. Данные ситуации должны быть проанализированы ведущими специалистами, желательно имеющими опыт ведения боевых действий.

10. Прежде чем вступить в рукопашную схватку военнослужащий должен использовать весь арсенал своего вооружения и подручные средства, вместе с тем несмотря на то, что ведение боя с оружием всегда более эффективно, и военнослужащий на поле боя очень редко остается без оружия вообще (автомата, штык-ножа, пехотная лопата) приемам с оружием в разделе «РБ» уделяется недостаточное внимание. В армии перестали культивировать такой важный военнопприкладной вид, как фехтование на карбинах [6].
11. Одной из главных задач считаем необходимость предварительного ознакомления военнослужащих с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо моделировать возможные боевые ситуации. Такие тренировочные занятия позволяют накапливать боевой практический опыт, формировать готовность к экстремальной деятельности, снижает вредное влияние на сознание всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.
12. В настоящее время на занятиях не отрабатываются взаимодействия при ведении рукопашного боя в составе подразделения. Действия при отражении группового нападения представляют собой самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация управления индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. [7].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ эволюции развития системы рукопашного боя, содержания и методики обучения в Вооруженных Силах позволяет говорить о том, что существует объективная необходимость дальнейшего совершенствования данного раздела физической подготовки. Которое должно быть направленно на реализацию принципа прикладности, психологической готовности действовать в экстремальных ситуациях.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП – 2009). – М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2009 г.
2. Практический курс рукопашного боя / Сост. С.С. Краснопольский, А.М. Петрий, А.С. Фомичев. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 159, [1] с.: ил. – (Боевые искусства) ISBN 5-17-025658-2.
3. Кочергин А.Н. Кой но такинобори рю. Введение в школу боевого каратэ / А.Н. Кочергин // СПб.: «Лекс Стар», 2002–139 с.
41. Степкин М.А. Направления совершенствования комплексов приемов рукопашного боя (на восемь и более счетов). Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- научно рецензируемый журнал / Под. ред. дпн, проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК МО РФ. №5(18) – 2012. – 232 с.
5. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография (под ред. проф. В.Л. Марищука) / С.М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2001. – 240 с.
6. Караван А.В., Логинов Ю.И., Борисов А.А., Никулин Л.В. Рукопашный бой / ВИТИ.–СПб., 2010. – 116 с.

Психотелесная система ускоренной массовой подготовки единоборцев китайского генерала Ци Цигуана (XVI в.)

Воронов И.А.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Уникальная методика подготовки единоборцев существовала в армии Старого Китая. По отзывам очевидцев, сроки ускоренной массовой подготовки войск доходили до 3 – 10 суток. Об этой методике на рубеже XIX–XX веков упоминали в своих работах В.И. Ленин, Л.Н. Толстой, В.М. Бехтерев и др. В частности В.М. Бехтерев объяснял механизм обучения китайских единоборцев суггестией, но высказанная идея не была проверена экспериментально. В настоящее время раздел психологии психосоматика объясняет механизмы принципом сегментарной иннервации, лежащие в основе всей психотелесной деятельности человека.

Эксперимент, проведенный нами, выявил весьма высокую эффективность воздействия психотелесной системы генерала Ци Цигуана на спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: психотелесная система, внушение, суггестия, единоборства, Ци Цигуан, Старый Китай.

Psychocorporal System of the Accelerated Mass Fighter Preparation of the Chinese General Qi Jiguan (XVI Century)

Voronov I. A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health St Petersburg, Russia

Summary

The unique technique of preparation of martial artists existed in army of Old China. On responses of eyewitnesses, terms of the accelerated mass preparation of armies reached 3–10 days. This technique at a turn of the XIX–XX centuries mentioned in the works V.I. Lenin, L.N. Tolstoy, V.M. Bekhterev, etc. In particular V. M. Bekhterev explained the mechanism of training of the Chinese martial artists with a suggestiya, but the stated idea wasn't checked experimentally. Now the psychology section mind-body explains mechanisms with the principle of the segmentary innervation, underlying all psychocorporal activity of the person.

The experiment made by us, revealed very high efficiency of influence of psychocorporal system of general Qi Jiguan on sportsmen-fighter.

Key Words: psychocorporal system, suggestion, suggestiya, single combats, Qi Jiguan, Old China.

Более ста лет назад научную общественность потрясли факты ускоренной массовой подготовки войск в Китае. История донесла до нас факт, что с древнейших времен в Старом Китае существовали методики обучения двигательным действиям, позволявшие готовить войска к боевым действиям за 3–10 суток (Абаев Н.В., 1984; Xi Yuntai, 1985; Костяева А.С., 1995; Воронов И.А., 1996–2005, Voronov I.A., Ashkinazi S.M., 2006).

По описанию очевидцев, обучение солдат по этой методике выглядело следующим образом: «Ши-фу (наставники-командиры) заставляли новобранцев читать наизусть тексты, содержавшие в себе по 8–20 иероглифов, держа глаза закрытыми (для восприятия мыслеобразов). Затем новобранцы ложились на землю рядами и через некоторое время вскакивали, выкрикивая имя и фамилию героев древних династий. После этого они начинали выполнять бойцовские движения, то приближаясь друг к другу то удаляясь. Некоторые из них держали в руках бамбуковые шесты, пики или алебарды, либо мечи и сабли. Затем рассеявшись по горным проходам и ущельям, они буйствовали, переворачивая все вверх дном... На десятый день подготовки, после начала занятий они ложились на спину, потом с закрытыми глазами подымались и начинали прыгать и жестикулировать... Когда комплекс заканчивался, они подходили к командиру и обращались: "Лао-шифу! Прошу разрешения возвратиться". И они выходили из транса (в котором прибывали десять дней обучения, находясь в состоянии психического воплощения в одном из героев прошедших сражений, возвращались к своему нормальному состоянию). После этого они уже не ложились на спину и не закрывали глаза. Стоило им только повторить заклинание один раз, они могли тот час вы-

полнять приемы кулачного боя, тело становилось гибким, а прыжки высокими, обучение этим приемам оказывалось более эффективным для подростков» (Yi-he-tuan, 1955).

Методик, позволявших в кратчайшие сроки готовить войска к боевым действиям, насчитывалось сотни, но центральной, вобравшей в себя весь предыдущий опыт военно-педагогической мысли и ставшей поистине основой всех восточно-азиатских боевых искусств, следует назвать методику генерала Ци Цзигуана (1528-1587), описанной им в трактате «Новый сборник назидательных примеров» (Цзи сяо синь шу) (Xi Yuntai, 1985; Си Юньтай, 1985; Воронов И.А.. 1996-2004; Гу Люсинь, 1998; Ким С.Х., 2002 и др.).

С 1368 года в Китае начинает править маньчжурская династия Мин, армия которой состояла из трех корпусов – двух маньчжурских и одного китайского. Китайский корпус, численностью 32 тысячи человек, назывался «У Чжэнь Чоха Гуза» (Военный Китайский Великий Корпус) и полностью состоял из китайцев (Леонтиев А., 1781-1783). Во второй половине XVI века командующим китайского корпуса назначают генерала Ци Цзигуана.

Кисти гениального Ци Цзигуана приписывается множество трактатов, но самый известный из них «Новый справочник назидательных примеров» (Цзи сяо синь шу) – здесь был собран весь опыт военно-педагогической мысли Китая. Одно то, что корейская разведка более 190 лет (!) вела охоту за этим трактатом и только к рубежу XIX века Корея получила в свое распоряжение весьма искаженное учебное пособие генерала Ци (Ким С.Х., 2002), говорит о его необыкновенности и значимости.

Сущность и содержание педагогической технологии Ци Цзигуана

Сущность технологии обучения Ци Цзигуана заключалась в переносе монастырской системы военно-физической и психологической подготовки войск в условия государственной армии с целью осуществления ускоренной массовой подготовки воинов к выполнению задач по «укреплению тела, пресечению предательства и упорочению государства», как их обозначил сам Ци Цзигуан (Xi Yuntai, 1985).

В основу своей методики Ци Цзигуан положил древнюю концепцию подготовки единоборцев средствами психомоторных упражнений: произношением звуко-резонансных рядов, медитацией на символах и, естественно, физических упражнений в форме боевых приемов (Воронов И.А., 2005).

Технология обучения заключалась в последовательном выполнении 32-х приемов кулачного боя, каждый из которых предвлялся чтением четверостишия и мысленным представлением символа. Прием и символ описывались в четверостишии.

По предположению В.М. Бехтерева (1903) обучающее воздействие основано на внушающем воздействии. В.М. Бехтерев definiровал внушение как «один из способов влияния одних лиц на других, которое может происходить как намеренно, так и ненамеренно со стороны влияющего лица и которое может осуществляться иногда совершенно незаметно для человека, воспринимающего внушение, иногда же оно происходит с ведома и при более или менее ясном его сознании». Основную функцию вну-

шения, В.М. Бехтерев обозначил (1897) как одно из средств изменения восприятия, представлений и так далее, до поведения.

Психофизиологические механизмы психотелесной системы Ци Цзигуана можно объяснить следующим образом: само четверостишие представляет собой специфический звуко-резонансный ряд, прослушивание которого возбуждает определенные центры нервной системы человека. Представление символов усиливает возбуждение. А выполнение боевого приема, по принципу сегментарной иннервации, активизирует мотонейроны спинного мозга. Все возбуждавшиеся при выполнении одного психомоторного упражнения нервные центры представляют собой единый иннервационный комплекс. Последовательное выполнение 32-х приемов поочередно возбуждает 32 таких иннервационных комплекса. Эта последовательность совпадает с последовательностью вертикального проведения нервного импульса по спинному мозгу. Таким образом, в процессе тренировочных занятий отстраиваются не только «горизонтальные» связи сегмент-мышцы, но и «вертикальные» связи, куда включены все сегменты спинного мозга и большая группа ядер головного мозга.

Эксперимент, проведенный нами, выявил весьма высокую эффективность внушающего воздействия средств методики генерала Ци Цзигуана на спортсменов-единоборцев.

Методика генерала Ци Цзигуана не потеряла своей актуальности и сегодня и может быть успешно использована в тренировочном процессе спортсменов-единоборцев.

О совершенствовании подготовки курсантов Военного института физической культуры по боксу

Горобец В.И., Малышко А.В.

*Военный институт (физической культуры)
Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова,
Санкт-Петербург*

Аннотация

Статья посвящена исследованию в выборе рациональных средств и методов подготовки военнослужащих по боксу на начальном этапе обучения в Военно-учебном заведении.

Ключевые слова: бокс, техника, методика, развитие, эксперимент, обучаемые

About Improvement of Training in Boxing of the Cadets of the Military Institute of Physical Education

Gorobets V., Malyshko A.

Military Institute (Physical Education) – Military Medical Academy named after Kirov, St. Petersburg

Summary

The article is devoted to the research into the selection of rational means and methods of training in boxing at the initial stage of training in the military educational establishment.

Key Words: boxing, technique, methods, development, experiment, trainees

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что она позволяет решить ряд проблем в выборе средств и методов подготовки военнослужащих по боксу в военно-учебном заведении в связи сокращением времени на обучение.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Бокс как вид спорта является средством подготовки к рукопашному бою курсантов Военного института физической культуры и представлен в институте как учебная дисциплина и важный компонент развития личности военнослужащих в их профессиональной подготовки в течение всего периода обучения. В последние годы бокс стал очень популярен в военно-учебных заведениях, увеличилось количество занимающихся, повысился технический и тактический уровень подготовленности курсантов по боксу. Но в связи с реорганизацией учебного процесса высших военно-учебных заведений уменьшилось количество часов на изучение программы по боксу слушателей и курсантов института. Поэтому вызывает необходимость поиска новых средств и методов для интенсификации учебного процесса.

Для этого нами были отобраны экспериментальные методики и разработаны специальные программы по которым проводились практические занятия с курсантами 1 курса обучения.

Целью исследования явилось апробация экспериментальных методик с использованием различных приемов и действий для качественного овладения техникой бокса и повышения психологической устойчивости. Для этого был проведен педагогический эксперимент (сентябрь–декабрь 2012). В нем приняли участие 2 экспериментальные (ЭГ) и 1 контрольная (КГ) группы курсантов ранее не занимавшихся боксом и имевшие одинаковые антропометрические показатели. Со всеми группами испытуемых проведено по 15 практических занятий и учебные соревнования.

Программа первой экспериментальной группы предусматривала изменения последовательности изучения приемов бокса: обучения стойкам, фронтальным ударам, основным защитам и основам передвижениям. На первой стадии, обучения механике удара начиналось до обучения работы ног, так как было необходимо научить курсантов наносить удар при устойчивом положении ног за счет только вращательного, а не поступательного движения туловища.

На второй стадии проводилось формирования техники удара согнутой рукой, разнообразным защитам, наступательным действиям и контратакам. Дополнительно применялись специальные методы развития быстроты (быстрота простой и сложной двигательной реакции) более раннее участие обучаемых в вольных боях, а также применение в учебном процессе боев в усложненных условиях, соревнований.

В программе второй экспериментальной группы с целью эффективной подготовки боксеров мы систематизировали физические упражнения по характеру их воздействия на различные группы мышц (верхнего плечевого пояса, туловища и ног), что обусловлено последовательностью согласование движений конечностей и туловища при нанесении удара. Знание особенностей включения звеньев тела в ударное движение у курсан-

тов начальной боксерской подготовки, позволило нам оптимизировать подготовку военнослужащих с различным уровнем развития мышц верхних и нижних конечностей.

Во второй экспериментальной группе, также на ранней стадии проводились условные и вольные бои, соревновательные поединки в конце эксперимента. Контрольная группа занималась по общепринятой программе.

В результате математической обработки полученных данных в экспериментальных группах выявилось достоверные значимые различия между начальными и конечными показателями. Особенно в продуктивности применения рациональной техники бокса, в продуктивности оперативного мышления и реакции выбора, в интенсивной устойчивости. Лучшие результаты при этом достигли испытуемые ЭГ-1, которые составили 27,2% из всего числа участников и завоевали 5 первых мест; испытуемые ЭГ-2 – 28,6% и 4 первых места, КГ – 44,2% от числа участников – 2 первых места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанные экспериментальные методики способствуют интенсификации учебного процесса, повышению технической, психологической устойчивости курсантов, а также определение путей дальнейшего совершенствования учебной программы по боксу.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом / Ю.В. Верхошанский, И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Теория и практика физической культуры. – 1992. – №1. – С. 14–19.
2. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высшего класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория практика физической культуры. – 1992. – №2. – С. 24–31.
3. Мокеев, Г.И. Новое в теории и методике спорта / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев. – Уфа: Слово, 1997. – 60 с.
4. Филимонов, В.И. Бокс. кикбоксинг, рукопашный бой : подготовка в контактных видах единоборств / В.И. Филимонов. – М. :ИНСАН, 1999. – 410 с.
5. Филимонов, В.И. Кикбоксинг / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – Казань : Изд-во Казанского гос. тех. у-та, 1998. 220 с.
6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов – Москва «ИНСАН», 2009. – 51 с.
7. Ширяев А.Г. Педагогические основы и содержание многолетнее подготовки спортсменов : автореферат. дисс. ... д-ра пед. наук / Ширяев А.Г.; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры. – СПб., 1992. – 45 с.

Морально-психологический аспект ведения рукопашного боя военнослужащими инженерного профиля

Дронов Б.А.¹, Астафьев К.А.², Радченко О.В.²

¹Общественная организация «Тамбовская региональная армейская федерация контактных видов единоборств»
г. Тамбов

²Воронежский институт ФСИН России
г. Воронеж

Аннотация

В статье обосновываются методы формирования психологической устойчивости военнослужащих инженерного профиля к ведению рукопашного боя.

Ключевые слова. Психологическая устойчивость, рукопашный бой, военнослужащий, специалист, инженер.

Moral-Psychological Aspect of Hand-to-Hand Fight in Which Servicemen of Engineering Profile are Engaged

Dronov B.¹, Astafjev K.², Radchenko O.²

¹Public Organization «Tambov Regional Army Federation of Contact Martial Arts»
Tambov, Russia

²Voronezh Institute of FPS of Russia
Voronezh, Russia

Summary

The article describes the methods of psychological stability of the servicemen of engineering profile to conducting hand-to-hand combat.

Key Words. Psychological stability, hand-to-hand fight, soldier, specialist, engineer.

ВВЕДЕНИЕ

Роль психологической составляющей при подготовке военнослужащих к ведению рукопашного боя с учетом современных условий ведения боевых действий значительно возросла.

Особенно при подготовке специалистов инженерного профиля, где специфика службы накладывает определенные ограничения на процесс физической подготовки, обусловленный необходимостью овладения военнослужащих системой наукоемких дисциплин. Это определяет ограничения на планирование системы тренировок, согласование уровней физических нагрузок военнослужащих в соответствии с учебным процессом.

При этом анализ вооруженных конфликтов ближайшего десятилетия, показал слабую морально-психологическую устойчивость военнослужащих к ведению рукопашного боя с противником.

Под психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при экстремальных физических нагрузках и различных внешних неблагоприятных воздействиях.

В связи с этим весьма показателен тот факт, что психологическую подготовку к рукопашному бою в основополагающем руководящем документе [1] пытаются решать посредством физических упражнений, среди которых распространены прыжки в глубину, через препятствия, акробатические упражнения, падения

спиной назад, передвижение на высоте без страховки, прыжки с высоты и др.

Указанные физические упражнения, безусловно, помогают преодолевать страх высоты, страх падения и иные страхи. Однако в рукопашном бою они не в полной мере позволяют сформировать психическую устойчивость для ведения боя с противником. Отсюда следует, что прививать психическую устойчивость необходимо в той сфере деятельности, в которой военнослужащий может оказаться при ведении рукопашного боя.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обучать приемам рукопашного боя необходимо в соответствии с решаемыми боевыми задачами и возможными ситуациями, при этом необходимо искусственно повышать психологическую и физиологическую напряженность занятия, применять элементы внезапности и дополнительные информационные нагрузки, использовать на занятии элементы новизны опасности и риска.

Все боевые ситуации различны, однако в двигательном плане они типологически ограничены. Следовательно, количество биомеханических действий, адекватных разнообразным ситуациям боя, ограничено некоторым числом базовых элементов. Посредством набора этих элементов (по мнению ряда специалистов [2, 3, 5, 7], 12–20 подобных элементов вполне достаточно на все случаи жизни) можно успешно решать огромное число практических двигательных задач. Важны не элементы как таковые, а способы их применения.

Установлено, что одним из главных препятствий, не позволяющим военнослужащим эффективно вести рукопашный бой, является страх (Ашкинази С.М., 2001; Кадочников А.А., 2000, Кочергин А.Н., 2002 и др.).

Страх – это одна из основных эмоционально-поведенческих реакций, сформированных человеческим мозгом в процессе длительной эволюции. Она сводится к двум основным стратегиям поведения: бегству (команда «беги») или преодолению (команда «бей») [3].

Эмоциональное состояние (переживание) страха возникает у военнослужащего при угрозе его биологическому благополучию. Сама же угроза может быть как реально существующей, так и мнимой. Переживание страха сигнализирует о том, что в психологическом плане угроза благополучию существования реальна (отметим в данной связи то, что большинство психологически реальных угроз обусловлено не столько объективными обстоятельствами, сколько ошибочным прогнозом дальнейшего развития ситуации).

Переживание страха может трансформироваться в широкий диапазон оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, отчаяние, ужас, паника. В тех случаях, когда оно достигает силы аффекта, происходит автоматический «запуск» стереотипов так называемого «аварийного» поведения, сложившихся в процессе биологической эволюции и глубоко укорененных в недрах психики. Сознание в этот момент почти полностью отключается, военнослужащий действует в точном смысле слова «не помня себя».

Наиболее часто встречается состояние агитации. Оно выражается в стремлении изолировать себя от ис-

точника опасности: убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция ажитации обуславливает совершение военнослужащим автоматических действий оборонительного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отходит от источника опасности, бежит от него прочь.

Состояние ступора проявляется в том, что военнослужащий застывает на одном месте, либо становится крайне медлительным и неловким («ватные» руки и ноги), или падает в обморок.

Именно бегство и ступор являются стереотипными способами «аварийного поведения» в ситуациях, из которых попавший в них военнослужащий не может найти эффективного рационального выхода.

Совершенно ясно, что ситуации рукопашного боя всегда представляют угрозу «биологическому благополучию».

И ситуативная эмоция страха, и страх как глубинная особенность личности имеют одну и ту же основу. Эта основа есть ощущение угрозы смерти. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно (через цепочку взаимосвязанных факторов) ведет к смерти (или хотя бы кажется таковым), является причиной для возникновения у военнослужащего страха. Следовательно, одна из главных задач психологической подготовки военнослужащего к рукопашному бою заключается в устранении из его психики страха смерти (и производной от него боязни противника).

Устранив на время поединка страх смерти (боязнь противника) из своей психики, военнослужащий обретает способность действовать раскованно, без лишнего напряжения, наиболее эффективным для своих психологических и биомеханических возможностей способом.

В течение тысячелетий эмпирическим путем были выработаны пять основных способов устранения зависимости поведения человека от страха смерти: а) через прием химических препаратов (наркотиков); б) через экзистенциальное стремление к самопожертвованию; в) через вхождение в боевой транс г) через уподобление идеальному образцу; д) через достижение эмоционального бесстрашия [2, 3, 4, 6].

По своей психологической сущности данные способы сводятся к трем основным вариантам.

1. Метод изменения эмоционального состояния с негативного на позитивное. Этот метод основывается на идее, согласно которой вся информация, циркулирующая в бессознательной сфере психики, управляется конкретными программами. Следовательно, путем введения в психику тех или иных программ можно целенаправленно корректировать шаблоны поведения в определенных ситуациях. Конкретно, для успеха действий в ближнем бою требуется на время боя вытеснить (подавить, ослабить) парализующий страх смерти. Сделать это удастся за счет замещения (вытеснения) негативных программ позитивными.

2. Метод «вхождения в образ» идеального бойца.

Военнослужащий самостоятельно (либо под руководством инструктора) выбирает себе объект для отождествления. Этим объектом может быть как реальное лицо (знаменитый воин, мастер рукопашного боя), так и вымышленное (мифический герой, персонаж литера-

турного произведения или кинофильма), а также хищное животное (птица, насекомое). Не имеет значения, насколько реален избранный объект. Важна убежденность субъекта тренинга в том, что этот идеальный образец в любой ситуации ближнего (рукопашного) боя действовал бы наилучшим образом: всех победил бы, преодолел бы любые препятствия. Затем этот субъект определенным способом отождествляет себя с объектом подражания, по принципу: «он – это я, я – это он». Именно так поступали индейские, древнеславянские и скандинавские воины, отождествлявшие себя с животными-тотемами, например с волками, псами или медведями, именно так поступают адепты подражательных стилей ушу, отождествляющие себя с различными животными, птицами, насекомыми, мифическими героями [2, 3, 4, 7].

3. Метод «отстранения» от наличной ситуации боя.

Это метод интеллектуального и эмоционального отстранения индивидуального «Я» от наличной экстремальной ситуации, в первую очередь от оценки степени угрозы со стороны противника, от прогнозирования успеха собственных действий, от боязни собственной гибели. Его смысл заключается в том, что для адекватного понимания любой системы требуется выход за ее пределы, позиция наблюдателя, постороннего по отношению к этой системе.

Практическое использование трех описанных выше методов показало, что степень успешности их применения не одинакова для разных военнослужащих. Она зависит от индивидуальных особенностей их психики, своеобразия условий повседневной жизни, характера переживаемых экстремальных ситуаций. Что касается индивидуально-психологических особенностей, то в этом плане наилучшими бойцами являются те, которые относятся к так называемому «пассивно-агрессивному» типу. Им присущи, в частности, следующие психологические черты:

- стремление к достижению результатов в любом виде деятельности;
- склонность активным стратегиям достижения результатов;
- способность творческим решениям стандартных задач;
- уверенность в собственных возможностях;
- мощная психическая энергетика;
- быстрая психическая восстанавливаемость;
- способность к самоконтролю;
- способность подчиняться требованиям дисциплины;
- способность пренебрегать интересами окружающих;
- эмоциональное равнодушие к чужим страданиям.

ВЫВОДЫ

Формирование психологической устойчивости у личного состава представляет с собой интегрированный педагогический процесс, направленный на развитие способности противостоять экстремальным факторам и экстремальным физическим нагрузкам.

Без сомнения остается тот факт, что качественное решение задач формирования психологической устойчивости военнослужащих возможно при перестройке взглядов на организацию учебного процесса подготовки военных специалистов.

Таким образом, практическое использование одного из трех методов формирования психологической устойчивости на занятиях физической подготовки, позволит более качественно подготовить специалистов инженерного профиля к ведению рукопашного боя сформировать у них уверенности в своих силах, решительности в применении боевого средства ведения рукопашного боя.

Литература

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – 2009. – 200 с.
2. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография (под ред. проф. В.Л. Марищука) / С.М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2001. – 240 с.
3. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 304 с.
4. Кочергин А.Н. Кюи но такинобори рю. Введение в школу боевого каратэ / А.Н. Кочергин // СПб.: «Лекс Стар», 2002. – 139 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативно-конфликтных ситуациях. Киев. 1977. – 160 с.
6. Левитов Н.Р. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1969. – 120 с.
7. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. Минск: ПКФ «Издатель. дом», 1994. – 45 с.

Айкитерапия

Егоров Н.Н., Руднева Н.В., Миловидова Т.А.

*Федерация Айкидо России
г. Москва, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается терапевтический эффект айкидо, выявленный в процессе тренировок. Приводятся результаты специально проведенного исследования в этой области, доказывающие, что айкидо является мощной восстановительной системой, работающей с широким полем психосоматических проблем. Вводится термин «айкитерапия», как направленное, специализированное использование айкидо.

Ключевые слова: боевые искусства, айки, айкидо, айкидо для женщин, психологическое айкидо, айкикитерапия, телесная терапия, групповая телесная терапия, коррекционная терапия, реабилитация, адаптация.

Aiki Therapy

Egorov N., Rudneva N., Milovidova T.

*Aikido Federation of Russia
Moscow, Russia*

Summary

This article discusses the therapeutic effect of aikido identified during the training process. The results of research carried out into this area are given here. They have proved that Aikido is a powerful restorative system that works with a wide field of psychosomatic problems. The

term «aiki therapy» is introduced as a directed, specialized using of aikido.

Key Words: martial arts, aiki, aikido, aikido for women, psychological aikido, aiki therapy, physical therapy, group physical therapy, correction therapy, rehabilitation, adaptation.

Сотни лет целью боевых искусств было научить человека специальным навыкам, которые помогут ему выжить в экстремальной ситуации. В современном мире вопрос выживания путем применения технических приемов из арсенала единоборств отступил на второй план, уступив проблеме адаптации в социуме, и казалось бы, интерес к боевым искусствам должен был угаснуть. Однако сегодня мы видим на первый взгляд парадоксальную картину. Для боевых искусств и особенно для айкидо, как для не соревновательного стиля, стали характерны группы любителей, состоящие из домохозяек, представителей интеллигенции, студентов и детей, т.е. тех социальных групп, которым исторически не было необходимости изучать единоборства.

Напрашивается вывод о том, что люди, приходящие в додзэ, помимо изучения айкидо, как системы самообороны, получают нечто большее, что положительно влияя на их состояние, помогает решать и проблемы психического и социального порядка актуальные для начала XXI века.

Десятки лет тренировок и наблюдений позволили сделать вывод о том, что регулярно тренируясь, и любители айкидо впервые вошедшие в додзэ, и умудренные опытом профессионалы, фактически, неосознанно подвергаются действию сильнейшей системы духовного, физического и психологического оздоровления, которую мы назвали «Айкитерапия». Системы, уникальность которой состоит в ненавязчивой и абсолютно нетрадиционной для западной терапии форме боевого искусства.

Методы Айкитерапии основываются на известных принципах телесной психотерапии. Прежде всего, это существование непосредственной связи между устойчивыми структурами психики, с одной стороны, и соматическими мышечными зажимами с другой. Воздействуя на мышечные зажимы возможно воздействовать и на соответствующие структуры в психике.

«В здоровом теле – здоровый дух» – тут лучше не скажешь.

Стрессовые ситуации вызывают телесную реакцию и формируют мышечный панцирь, своего рода «броню», но здесь работает и обратная связь. Устранение мышечной брони позволяет освободить человека от глубинных психотравм. «Броня» является структурой характера в его физической форме. Поэтому тот, кто сможет сломать «броню», в той же степени сможет изменить структуру невротического характера» писал Манн в 1973 г.

Надо сказать, что практически любая форма физической активности положительно влияет и на мышечную структуру и соответственно на психические состояния. Но степень этого влияния существенно различается.

Правильное, т.е. осознанное и целенаправленное выполнение определенных технических приемов айкидо помогает устранять мышечные зажимы, глубоко прорабатывая определенные мышечные группы, равномерно (поскольку все упражнения выполняются и в

левую и правую стороны) структурирует, стабилизирует и уравнивает тело, что самым положительным путем отражается и на психическом состоянии личности.

Уникальность айкидо состоит еще и в том, что данная система не имеет негативных побочных последствий, которые наблюдаются в абсолютном большинстве видов спорта. Это и теннисный локоть и колени футболистов и позвоночник тяжелоатлетов т.е. постоянная неравномерная нагрузка на определенные мышцы и суставы.

В процессе грамотных занятий Айкидо устраняются мышечные зажимы, тело обретает пластичность, внутренняя энергия движется свободно. А свободное течение энергии является неперенным условием физического и психического здоровья – утверждают и инструкторы айкидо и телесные терапевты. Согласно концепции А. Лоуэна «биоэнергия» естественно включается во все жизненные процессы, в том числе в движение, мышление и чувства.

Вместе с высвобождением энергии высвобождаются и наши эмоции. Айкидо дает возможность получения эмоционально-насыщенных кинестетических ощущений. Наша нервная система устроена так, что эмоции проявляются через кинестетическую модальность восприятия, а в рамках социума это весьма затруднительно – современный человек не может позволить себе спонтанные прикосновения, объятия и другие формы кинестетического взаимодействия. В Айкидо, находясь в телесном контакте с партнером, человек имеет возможность высвободить свои эмоции и получить кинестетическое удовольствие на очень глубоком, подсознательном уровне, что значительно улучшает его психоэмоциональное состояние.

Здоровый человек не может существовать без творческой реализации. И здесь айкитерапия предлагает комплекс сложно координированных упражнений, позволяющих синхронизировать работу левого и правого полушарий мозга через симметричное развитие левой и правой стороны тела. Это стимулирует творческий потенциал, и повышает эффективность его проявления.

Невозможно переоценить и значение работы в группе, то, что дает возможность всем участникам тренировки чувствовать себя причастными к общему делу, повышает самооценку, и в то же время нейтрализует эгоцентризм, способствуя раскрепощению личности, и улучшая ее коммуникабельность.

В качестве исследования результативности Айкитерапии, как оздоровительной системы мы провели наблюдения за участниками малой группы, в течение трех месяцев посещавших тренировки. Все участники, мужчины и женщины, были среднего возраста, без спортивной подготовки и активной мотивации, у всех наблюдались различные психосоматические расстройства и повышенная тревожность. У двух человек был синдром хронической усталости, у одного – диагностированная депрессия. В результате специализированных тренировок с профессиональным инструктором айкидо через три месяца регулярных занятий все участники группы почувствовали значительное улучшение самочувствия, снижение чувства тревоги, избавление от синдрома хронической усталости. Психологическое тестирование показало глубинное изменение мировоззрения у всех участников группы, появление активной

жизненной позиции, пробуждение творческих устремлений.

Все выше перечисленное демонстрирует терапевтический эффект и дает возможность сделать следующие выводы: регулярное посещение тренировок по айкидо улучшает физическое и психоэмоциональное состояние человека. Эффективность данных процессов многократно увеличивается при направленном специально разработанном воздействии т.е. при применении айкитерапии. Как результат повышается степень осознанного отношения к своей личности через осознание тела. Значительно снижается уровень тревожности и агрессии, замещаясь на двигательную активность. Повышается самооценка, как следствие собственных достижений и усилий. Ослабление мышечной «брони» раскрепощает человека, делая его общительным и открытым и, как следствие, улучшает его коммуникативные качества. Получая телесное чувство «опоры» человек приобретает уверенность в себе и в своих силах, отступает комплекс неполноценности и поведенческая инфантильность, стимулируется стремление к творчеству. Синдром хронической усталости сменяется бодростью, тело и эмоции «просыпаются». К человеку возвращается здоровье, как устойчивое равновесие между физическим и духовным и появляется возможность стать более адекватным членом общества.

Подводя итоги, мы надеемся, что данная статья это лишь первый шаг в формировании научного подхода к тренировкам, который даст возможность правильно и эффективно выстраивать учебный процесс и приносить ощутимую пользу. При этом имеются в виду физические, психологические и биоэнергетические аспекты. Мы уверены, что Айкитерапия может найти применение и в специализированных клиниках, поскольку, имея представление о психологических и биоэнергетических последствиях тех или иных упражнений, можно организовать лечебные курсы с учетом специфики заболеваний. Нами уже разработаны и рекомендации для работы с людьми, пережившими сильные психологические травмы, для реабилитации участников военных действий.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что являясь синтезом восточной мудрости и западной науки Айкитерапия несет в себе большие возможности всестороннего оздоровления человека.

Литература

1. Вильгельм Райх. «Анализ личности»
2. Лоуэн Александр. «Психология тела. Биоэнергетический анализ тела».
3. Морихей Уэсиба. «Искусство мира».
4. Скиннер Б.Ф. «Наука и поведение человека».

Перспективы адаптивного дзюдо в Пермском крае

Закиров Р.М.¹, Наборщикова Ю.В.²,
Плотников В.И.³, Мингалиев И.И.⁴

¹Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо и самбо» Пермского края

²Региональная общественная организация «Федерация дзюдо Пермского края»

³Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»

⁴Государственное автономное образовательное учреждение «Краевой центр физической культуры и здоровья Пермского края»
г. Пермь, Россия

Аннотация

Возможности адаптивного дзюдо: аналитическая и организационная деятельность; развитие социальной инфраструктуры; подготовка кадров; организация научных исследований; использование адаптивного дзюдо в физкультурно-оздоровительной работе; спорт высших достижений и спортивный резерв; информационное обеспечение. Потенциал адаптивного дзюдо в Пермском крае. Структуризация основных задач адаптивного дзюдо относительно возможностей и перспектив дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивный спорт, целевая модель адаптивного дзюдо; потенциал адаптивного дзюдо в Пермском крае; дневник наблюдений; перспективы реабилитации адаптивным дзюдо.

Outlooks of Adaptive Judo in Perm Territory

Zakirov R.¹, Nabortshikova J.²,
Plotnikov V.³, Mingaliev I.⁴

¹State Educational Institution of Additional Education of Children «Specialized Junior Sports School of Olympic Reserve in Judo and Sambo» Perm Region
Perm, Russia

²Regional Public Organization «Federation of judo of Perm Territory»
Perm, Russia

³Russian Public Organization «Federation of Judo in Russia»

⁴State Autonomous Educational Institution «Regional Center of Physical Education and Health of the Perm Territory»
Perm, Russia

Summary

The paper deals with possibilities of adaptive judo: analytical and organizational activity; development of social infrastructure; training the workforce; organization of science researches; using adaptive judo for improving people's health; sports of the highest achievements and sports reserve; data ware. The potential of adaptive judo in Perm Territory is analyzed. Structure of main tasks of adaptive judo in regard to opportunities and prospects for the persons with disabilities practicing adaptive judo are given special attention.

Key Words: adaptive sports, the target model of adaptive judo; the potential of adaptive judo in Perm Territory; the diary of observations; the challenges of adaptive judo in rehabilitation of persons with disabilities.

Адаптивный спорт. Основа национального дзюдо – государственный сектор [2, 4]. На сегодняшний день в России адаптивной физической культурой и адаптивным спортом официально занимается меньше 0,0001 процента от россиян с ограниченными возможностями здоровья [1].

Предпосылки зарождения адаптивного дзюдо. Адаптивное дзюдо на основе единоборств – великолепная база для решения задачи по развитию и в детях, и во взрослых с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивное дзюдо успешно используется в реабилитационных целях в работе с людьми, имеющими нарушение сенсорики, опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, речи, нарушения возникающие вследствие длительной социальной и тактильной депривации.

В Европе действует программа «Дзюдо для всех». Одна из значимых частей программы – дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья, но с безграничным потенциалом. Дзюдо во Франции, Германии, Италии, Японии введено в основной школьный курс по физической культуре. В частности в Германии (Земля Нижняя Саксония) под патронажем Мартина фон ден Бенкена ведутся активные занятия с дзюдоистами с синдромом Дауна. Рассматривается вопрос о включении этого вида спорта в Международную специальную Олимпиаду для умственно отсталых лиц.

Возможности адаптивного дзюдо. Функционирование организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо, выстраивают определенные организационные, финансовые и другие взаимосвязи, которые характеризуются ответственностью, сложностью, подвижностью и неопределенностью.

Выделим основные направления деятельности РОО «Федерация дзюдо Пермского края» по развитию адаптивного дзюдо:

1. Аналитическая деятельность: выявление потенциально возможных целевых групп с устойчивым интересом и потребностями в регулярных занятиях дзюдо [4];
2. Организационная деятельность: укрепление взаимосвязей организаций, специализирующихся на направлении адаптивного дзюдо по средствам закрепления за связями квалифицированных специалистов [2];
3. Развитие социальной инфраструктуры: совершенствование сети летних тренировочных баз; введение дзюдо в образовательные программы на уроках физической культуры [1, 2];
4. Подготовка кадров: подготовка и повышение квалификации тренеров-преподавателей, инструкторов, судейского персонала [4];
5. Организация научных исследований: разработка наиболее актуальных проблем адаптивного дзюдо и пути внедрения результатов научных исследований в практику развития дзюдо [1, 4];
6. Использование адаптивного дзюдо в физкультурно-оздоровительной работе: разработка и вне-

дрение специальных, общеразвивающих программ дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп; решение проблем спортивной специализации и формирования соревновательной практики [3];

7. Спорт высших достижений и спортивный резерв: обеспечение гармоничного сочетания государственного и общественного управления; пути повышения эффективности организации проведения спортивных соревнований и их зрелищности; оптимизация системы страхования в спорте [2, 4];
8. Информационное обеспечение: проведение масштабной информационно-пропагандистской кампании с целью формирования престижности имиджа спортивного стиля жизни, занятия адаптивным дзюдо [1].

Потенциал адаптивного дзюдо в Пермском крае. Так, к 2013 году в Пермском крае:

- созданы и функционируют более 60 спортивных залов, где занимаются дзюдо свыше 6 тысяч мальчишек и девчонок (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков), из них чуть менее 100 – дзюдоисты с ограниченными возможностями здоровья (это 1% от общего числа проживающих в крае детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья), в том числе и на базе краевых коррекционных общеобразовательных школ-интернатов с нарушениями зрения (с 2007 г.), слуха (с 2008 г.), опорно-двигательного аппарата (с 2009 г.);
- ведутся активные теоретико-методологические и практические разработки в области обучения дзюдоистов с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата;
- стремительно развивается ветеранское дзюдо;
- в 2010 г. адаптивное дзюдо было внесено в программу социальной реабилитации юному дзюдоисту с поражением спинного мозга.

Целевая модель адаптивного дзюдо. Потенциал и выявленные направления, являются предпосылками для генерирования стратегической цели адаптивного дзюдо – раскрыть теорию и практику построения новых и совершенствование действующих технологий дзюдо для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп в разные временные периоды, обосновывая объективную необходимость обучения двигательным действиям, развитие физических качеств и интеллектуальных способностей с последующей реальной интеграцией в социум, с использованием основных концептов европейского и всемирного дзюдо в неразрывном единстве с теорией и организацией адаптивной физической культуры.

В таблице 1 представлена структуризация основных задач адаптивного дзюдо относительно возможностей и перспектив дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья.

Повышение качества уровня жизни посредством адаптивного дзюдо для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – приобретает перво-степенный уровень задач. Далее по убывающей – по возможности в перспективе появляется и овладение

высоким уровнем спортивного мастерства. Спортсмены с сенсорными нарушениями сразу берут за основу спорт высших достижений. И далее по возрастающей – по достижению результатов появляется и возможность улучшения качества жизни.

Таблица 1

Основы целеполагания адаптивного дзюдо

Основные задачи адаптивного дзюдо	Уровень целеполагания	
	Дзюдоисты с сенсорными нарушениями	Дзюдоисты с нарушениями опорно-двигательного аппарата
Овладение высоким уровнем спортивного мастерства в дзюдо	1	6
Формирование спортивной культуры инвалида	2	5
Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры	3	4
Освоение характерных для адаптивного дзюдо социальных ролей и функций	4	3
Расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности	5	2
Повышение уровня качества жизни	6	1

Дневник наблюдений. На занятиях адаптивным дзюдо необходим постоянный врачебный контроль для регулирования нагрузки и рационального сочетания адаптивного дзюдо с другими методами комплексной реабилитации. Также занятия адаптивным дзюдо предусматривают чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма дзюдоиста, оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Для контроля за состоянием дзюдоистов с сенсорными нарушениями достаточно этапного и оперативного контроля основных морфологических и функциональных показателей. Тогда как для исключения возможных осложнений в тренировочно-реабилитационном процессе дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходим текущий функциональный контроль (каждодневный), сопровождающийся мгновенной реакцией на внезапные изменения. В частности, у дзюдоистов с поражением спинного мозга при возникновении гипотензивной реакции и ортостатической гипотензии, при дальнейшем развитии необ-

ходимо прекращение нагрузок, и выведение спортсмена в горизонтальное положение; уменьшение спазм различной интенсивности парализованных мышц; регулирование температуры тела [1, 3].

Перспективы реабилитации адаптивным дзюдо.

Создание для дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья комфортных условий приведет к подавлению чувства страха, максимально мобилизует не только физические качества, но и волевую сферу, при этом у спортсмена с ограниченными возможностями здоровья появится уверенность, самоутверждение, и занятия будут восприниматься как игра, удовольствие.

Литература

1. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С.В. Ерегина, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников, И.И. Мингалиев. – Пермь: Издательско-полиграфической комплекс «ОТ и ДО», 2011. – 111 с.
2. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. – 159 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебник / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
4. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : Учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

Использование приемов рукопашного боя на практических занятиях по физкультуре в вузах

Князев В.М.¹, Прокопчук С.С.²

¹НИЦ ВИФК

²НИУ ИТМО

Аннотация

В статье рассмотрен вопрос о применении простейших приемов рукопашного боя и других единоборств в подготовительной части практических занятий по физкультуре; приведены используемые упражнения.

Ключевые слова: формирование разнообразных двигательных навыков, развитие ловкости, быстроты в действиях, силы, оперативного мышления, повышение эмоциональной устойчивости и скорости переработки информации, удары руками и ногами и защиты от них, освобождение от захватов и др.

The Application of Hand-To-Hand Fighting Techniques During a Preparatory Phase of a Physical Training Lesson in Higher Educational Institutions

Knyazev V.M.¹, Prokopchuk S.S.²

¹Research center, VIFK

²Department of PE, ITMO.

Summary

In the article the application of elementary techniques of hand-to-hand fighting and other martial arts during a preparatory phase of a physical training lesson is considered; exercises used for this purpose are given.

Key Words: forming of various motor skills, development of dexterity, speed of action, strength, operative thinking, increase of emotional stability and information processing speed, hooks, kicks and defense against them, escape from a mount and others.

Введение

Рукопашный бой (РБ) и другие единоборства с каждым годом становятся все более популярными среди молодежи. Эти единоборства являются одним из средств подготовки молодых людей к защите Родины. Кроме этого, занятия ими помогают формировать разнообразные двигательные навыки, развивать ловкость, быстроту в действиях, силу, оперативное мышление, развивать и повышать эмоциональную устойчивость и скорость переработки информации, что необходимо в любой профессиональной деятельности.

Но, к сожалению, рукопашный бой, как дисциплина в рамках практических занятий по физкультуре, в Вузах не находит своего применения.

Основные положения

Чтобы повысить интерес студентов и развивать соответствующие качества и навыки мы включили в содержание подготовительной части практических занятий некоторые простейшие приемы и действия из рукопашного боя.

Предварительно до начала эксперимента нами был проведен предварительный опрос студентов различных курсов (300 человек).

Участникам исследований был поставлен вопрос: «Как вы относитесь к тому, что в подготовительную часть практических занятий по физкультуре будут включены простые приемы и действия из рукопашного боя?».

В результате больше половины опрошенных (79%) дали положительный ответ, более того многие выразили желание включать изучение приемов РБ и в основной части.

Известно, что очень большую часть простейших приемов и действий в РБ составляют приемы из бокса и различных видов борьбы, которые нами и были использованы.

Кроме общепринятых общеразвивающих упражнений в д в и ж е н и и мы проводили передвижения приставным и перекрестным шагом левым и правым боком вперед; резкий выброс одновременно обеих рук, сжатых в кулаки, под левую ногу вперед, вверх и в стороны; нанесение одиночных, повторных и двойных ударов по воздуху (прямых, боковых, снизу) правой и ле-

вой рукой в предполагаемые области головы и туловища; нанесение прямых ударов в область головы под разноименные ноги с увеличением темпа при движении как вперед, так и назад. При выполнении упражнений на месте: одиночные, повторные и двойные в голову и туловище правой (левой) рукой.

Кроме этого, проводились удары локтями в предполагаемую область головы.

Проводились удары ногами по воздуху: прямой толчковый, фронтальный, в сторону, по дуге сбоку, круговой и удары ногой назад.

Вместе с этим проводились удары коленями в предполагаемые области головы и туловища.

При выполнении упражнений в парах при имитации одним из партнеров ударов применялись защиты подставками, отбивами, отходами, а также – приемы освобождения от захватов и обезоруживание партнера при имитации ударов ножом сверху, сбоку, снизу.

Тренировку указанных приемов можно проводить и в основной части занятий, организовав учебное место.

Через два месяца после начала эксперимента был проведен повторный опрос на предмет включения в подготовительную часть, кроме стандартных упражнений, простейших приемов и действий РБ. В результате дали положительный ответ уже 95% опрошенных студентов.

Конечно, возникает вопрос о подготовке самих руководителей занятий. В этом плане с преподавателями – руководителями занятий необходимо проводить инструкторско-методические занятия.

Вместе с этим, можно использовать учебно-методическое пособие «Повышение эмоциональной устойчивости средствами спортивных и военно-спортивных единоборств» (Варжеленко И.И., Заев П.И., Князев В.М., и др. Под ред. Дмитриева Г.Г. СПб.: ВИФК, 2012. – 69 с.), в котором доступно и подробно описаны все простейшие приемы бокса, борьбы и рукопашного боя, которые можно применять в подготовительной части практических занятий по различным разделам физической культуры.

Кроме этого, готовится к печати учебно-методическое пособие «Простейшие приемы и действия рукопашного боя и спортивных единоборств в подготовительной части практических занятий по физической культуре со студентами Вузов»

Заключение

Таким образом, использование простейших приемов и действий РБ и других единоборств повышает интерес занимающихся к занятиям, способствует формированию и развитию навыков и качеств, необходимых как в профессиональной деятельности, так и в подготовке будущих защитников нашего Отечества.

Вместе с этим, это, на наш взгляд, повысит интерес студентов к занятиям по физической культуре.

В качестве рекомендаций можно предложить включение дисциплины «Рукопашный бой» (может быть в упрощенном виде) в предмет «Физическая культура».

Литература

1. Конституция Российской Федерации. М., 2011.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств. – Санкт-Петербург, 2006 – 80 с.

3. Князев В.М., Заев П.И. Бокс как средство повышения боевого мастерства военнослужащих. – СПб.: ВИФК, 1983 – 26 с.
4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК (Под ред. А.П. Купцова). – М.:ФиС, 1978 – 422 с.
5. ЧойСунг Мо, Глебов Е.И. «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга». Ростов-на Дону, 2002 – 316 с.

Спортивная ориентация школьников на занятия олимпийскими видами единоборств

Лубышева Л.И., Дорошин А.А.

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

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы спортивной ориентации детей в условиях организации школьного урока физической культуры, предлагается модульная технология развития физических качеств средствами единоборств. В ходе исследования разработан развивающий и дидактический модули, позволяющие сформировать положительную мотивацию детей младшего школьного возраста на занятия олимпийскими видами единоборств.

Ключевые слова: спортивные способности, диагностика, технология развития, детско-юношеский спорт, общеобразовательная школа

Sports Orientation of Schoolchildren to Practising Olympic Martial Arts

Lubysheva L., Doroshin A.

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPC) Moscow, Russia

Summary

The paper concerns the issues of children's sports orientation in view of organization of the school lesson of physical education. The researchers suggest a modular technology of development of physical qualities via martial arts. The study resulted in the designed developmental and didactic modules, stipulating for formation of the positive motivation of younger schoolchildren for Olympic martial arts occupations.

Key Words: sports abilities, diagnostics, development technology, children and youth sport, comprehensive school.

Введение. Научно обоснованные методы отбора детей в спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становится важным этапом и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса. Ориентация спортивно одаренных детей тесно связана с актуальными вопросами оптимизации всего процесса подготовки спортивных резервов, совершенствования организационных форм работы, методик обучения и тренировки [1–2].

Единоборства, как разновидность видов спорта, обеспечивают гармоничное развитие подрастающего поколения. Спортивными единоборствами занимаются

с раннего детства и до преклонного возраста. Сеть спортивных учреждений, клубов, разнообразие спортивных секций позволяют проводить подготовку спортивного резерва и обеспечивать массовость занятий.

В олимпийских видах единоборств к спортивной ориентации и отбору предъявляются особые требования, в которых проявляется экстремальность и конкуренция. Из-за этого на данную проблему обращают особое внимание специалисты спорта, педагоги, тренеры, врачи, психологи и др.

Несмотря на сокращающееся количество желающих заниматься борьбой, актуальность этой проблемы повышается. В такой ситуации необходим поиск путей, средств, методов, эффективных подходов к проведению начальной спортивной ориентации среди младших школьников.

Предлагаемая нами технология может стать связующим звеном между общеобразовательными и детско-юношескими школами олимпийского резерва и позволит привлечь как можно большее количество детей в пространство спорта, обеспечив им социальную защиту от негативного влияния улиц и сомнительных мест проведения свободного времени.

Цель данной технологии – спортивная ориентация и знакомство детей с олимпийскими видами единоборств, осуществляемые на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Центральной **идеей** предлагаемой нами технологии является использование стандартных нагрузок (модулей) на уроках физической культуры в школе, содержанием которых являются подвижные игры разной направленности и специальные теоретические занятия.

Отличительными особенностями разработанной нами технологии являются:

- Индивидуальное комплексное тестирование способностей младших школьников к занятиям различными видами спорта.
- Осведомление родителей и детей о наличии возможности для занятий спортом.
- Знакомство детей с олимпийскими видами единоборств на теоретических уроках физической культуры.
- Развитие на уроках ведущих для сенситивного периода физических качеств и овладение элементами техники различных спортивных единоборств на основе подвижных игр.
- Выявление моторно-одаренных детей, их способностей, определение индивидуальных предпочтений в видах двигательной активности.

В данной технологии мы используем несколько методологических подходов.

Методическая составляющая заключалась в разработке методики развития физических качеств младших школьников на основе *развивающего модуля*, с активным использованием различных методов и приемов педагогического воздействия. Помимо развивающего использовался и *дидактический модуль*. Его содержание составляли теоретические занятия, посвященные ознакомлению детей с понятиями «спорт» и «физическая культура», ЗОЖ, с историей развития единоборств, с олимпийскими видами единоборств. Он был направлен на формирование знаний и интереса к физической культуре и спорту. Оба модуля дополняли

друг друга и обеспечивали непрерывность развивающих и информационных воздействий.

Организация исследования. Учебно-тренировочные занятия проводились со школьниками 4-х классов в рамках традиционной школьной программы по физическому воспитанию. Однако занятия в экспериментальной группе (ЭГ) отличались от таковых в контрольной группе (КГ) содержанием подготовительной и началом основной частей урока. Подготовительная часть в ЭГ строилась по всем правилам разминки, а также включала в себя подвижные игры, направленные на развитие конкретных физических качеств, необходимых юному единоборцу, и захватывала начало основной части урока.

Результаты исследования. К концу эксперимента ученики овладели 36 подвижными играми, научились правильно выполнять технические действия, выбрали совместно с родителями спортивную организацию для занятий единоборствами, а также другими видами спорта в соответствии с нашими рекомендациями. По итогам проведенного эксперимента в спортивные секции записались 70% занимающихся ЭГ, из них 37,5% в единоборства и 32,5 в другие виды спорта, процент не занимающихся ничем снизился с 35 до 7%, тогда как в КГ за время проведения эксперимента лишь 10% учеников начали заниматься спортом, процент не занимающихся ничем снизился незначительно: с 40 до 32,5%, всего на 7,5%. К сожалению, в КГ из 10% записавшихся за время эксперимента спортивной секции единоборства не выбрал ни один школьник.

Вывод. Предложенные подходы к выявлению способностей детей и целенаправленная спортивная ориентация в ходе урока физической культуры в общеобразовательной школе – перспективное направление в развитии детско-юношеского спорта.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важная задача ДЮСШ / Н.Ж. Булгакова // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 39–182.
2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.

Воинские искусства для «мягкой силы» против террора

Луков В.

Москва, Россия

Аннотация

В России 5 миллионов занимаются единоборствами. Они потенциал новой системы общественной безопасности на принципах ненасилия и «мягкой силы».

Ключевые слова: общественная самооборона, ненасилие, духовность

Martial Arts for Soft Power against Terror

Lukov V.

Counter-terrorism Centre
Russia

Summary

There are 5 million people practicing martial arts in Russia. They may present a new public self-defense system based on principles of Non-Violence and Soft Power.

Key Words: public self-defense, non-violence, spirituality.

Люди в России все больше заботятся о личной, семейной и корпоративной безопасности. Особенно после знакомства с воинскими искусствами. Во-первых, в додзю (зале) граждане приучаются к самоконтролю над эмоциями. Во-вторых, заповедь каратэк – «сначала защита, потом нападение». И они первыми не нападают. В-третьих, мудрость создателей школ каратэ через ката и иные действия передается ученикам и сэмпаям (мастерам) от сэнсея. Постигание мудрости в движениях благоприятствует делам в науке, политике, бизнесе и учебе.

Боевые единоборства в силовых структурах малоэффективны при предотвращении терактов. А за воинскими искусствами будущее в формате новой системе общественной безопасности¹.

Воинские искусства помогут предотвращать терроризм, поскольку общественная безопасность как система экономически и политически более продуктивна, чем «пожарное реагирование» силовых структур на угрозы и взрывы террористов². Но власть финансирует боевые единоборства у военных, но не воинские искусства у граждан. Такая «экономия» вредна для безопасности страны.

Боевое единоборство предполагает лишь овладение **минимальным** количеством боевых навыков с максимальной эффективностью при неизбежной встрече с террористом. А воинские искусства несут в себе **максимальный** заряд боеготовности и духовности широкой массе населения, что само по себе предотвращает **зарождение** асоциальной и террористической активности. Каратэки – не идут в террористы, что можно называть реальной «профилактикой терроризма».

Прежде всего, это так потому, что духовная основа воинских искусств – самодисциплина. Тогда как террор – это слепое подчинение без морали и этики.

Каратэ-до культивирует мораль и этику: занятия проходят в чистых кимоно, в чистом зале и обязательно с чистыми помыслами каратэк.

Конечно, есть, увы, и исключения из этого правила. Да, и каратэки попадали за решетку, но чаще по наветам недоброжелателей. В годы официального запрета на воинские искусства среди «попавших под раздачу» оказались ныне всеми уважаемые Алексей Штурмин, Александр Ларин, Александр Танюшкин, Валерий Козлов и многие другие.

В 1988 году я был избран Генеральным секретарем Советской ассоциации восточных единоборств. Ее то-

гда возглавил Илья Леонидович Гульев³. Он и сегодня один из самых авторитетных адвокатов эстетического и духовного, а не костоломно-прикладного содержания воинских искусств.

В армии служат вчерашние школьники, студенты, госслужащие и бизнесмены. Воинские искусства помогут и бывшим военнотружущим преодолевать собственное озверение после «зачисток» на Северном Кавказе и т.п.

Каратэки тянутся к своему и зарубежному опыту прошлого и настоящего.

Будущее постоянно отстывает, хотя именно к нему стремятся каратэки. Им известно, что овладеть каратэ для самообороны можно за 3 месяца, как видом спорта – за 3 года, а как философией – всю жизнь.

Прошлое в каратэ – это гигантская кладовая знаний. И на тренировках эта кладовая открыта для всех. Но вне додзю свои знания и навыки каратэки используют социально ответственно.

Как говорил мой сэнсей Тецуо Сато-сан, «на улице надо быть скромным, а в зале нет»⁴. В додзю не идут грабители, убийцы и мародеры, поскольку воинские искусства помогают узнавать и применять смертоносные приемы лишь для познания духовного аспекта самообороны. В воинских искусствах на тренировках и состязаниях признается легкое и без травм касание при нанесении ударов.

Стремление развивать без «костоломства» и травм точность и силу ударов ногами и руками поддерживают электронные средства. Они помогают каратэкам снизить травматизм, делают менее субъективным судейство, да и весь процесс повышения квалификации каратэк.

«Умная» технология укрепляет именно духовные аспекты многих единоборств. Растет рынок сбыта для такого «умного каратэ» и в России.

В отличие от боевых единоборств по формулам «рукопашного боя», «боя без правил» и т.п., на соревнованиях каратэк проводятся состязания по ката.

Ката – это серия обязательных движений в «бою с тенью» одного, но чаще нескольких противников. Исполнение ката помогает каратэке усваивать принцип историзма в воинских искусствах при повышении социальной ответственности.

Осознанное исполнение ката позволяет глубже понять многое, что непосвященным кажется непонятным или даже наивным. Но такие заблуждения исчезают при столкновении каратэки с реальным террористом. В этом не раз убеждалось начальство талантливого каратэки подполковника Сергея Жукова, кавалера многочисленных государственных наград России и других стран.

Страх парализует, а у каратэк его нет, что также привлекает людей.

Перед ростом террористических угроз у воинских искусств появляется новый «ученик» – это широкая российская общественность.

Как необученным массам успешнее овладеть глубинами воинских искусств? Ответ один – использовать в

¹Владимир Луков «Общественная безопасность и воинские искусства» – <http://www.chekist.ru/article/3525>.

² Социальные и математические средства измерения потенциала общественной безопасности в субъектах Российской Федерации, Под ред. М.Г. Дмитриева, В.В. Лукова, А.П. Петрова, М., 2006 г.

³ См. <http://uskojkarus-1.hosting.parking.ru/Russian/structure/gulyev.htm>.

⁴ См. более полную информацию о Сато Тецуо на сайте Федерации Каратэ-до Сито-рю России – <http://www.shitoryu.ru/hist.phtml?ArtID=11>.

формате **малых групп** опыт ветеранов воинских искусств. Ведь от сэнсея-наставника многое зависит в развитии каратэк.

Для проведения соревнований по каратэ-до создаются «суды присяжных» из числа ветеранов. Их создают по инициативе Федерации Каратэ-до Сито-рю России и ее вице-президента Сергея Шинкова¹, чтобы корректировать судебские ошибки.

Организованное ветеранское движение каратэк способно контролировать процессы приобщения россиян к воинским искусствам и даже боевым единоборствам без травматизма. Ветераны воинских искусств могут авторитетно развенчивать заблуждения многих СМИ о «костоломности» единоборств.

Итак, система общественной безопасности рассматривает каратэ-до как доступное для всех граждан средство «мягкого» противодействия терроризму.

Способность нанести сокрушительное поражение противнику одним ударом кулака или ноги всегда было и остается целью любого силового единоборства. Как говорил Тецуо Сато-сан, «один раз, но до больницы». Между тем, ни на тренировках, ни на соревнованиях по каратэ-то стиля Сито-рю никогда не было ни одного случая с таким больничным или летальным исходом. Тогда как полученные у Сато-сан знания и навыки позволяли его ученикам вступить в борьбу с террористами именно при таком для них исходе.

Итак, занятия воинскими искусствами повышают общий уровень готовности населения противостоять угрозам террористов. Но не только это.

Ведь занятие воинскими единоборствами воспитывает в человеке – мужчине, женщине и подростке – выдержку, стойкость, а также «туземное чувство справедливости». Оно обращено к поверженному противнику, чтобы нейтрализовать «эффект бумеранга» от его родных и близких дальнейшим насилием. В этом состоит сущность все более популярной в мире «мягкой силы».

О «мягкой силе», заложенной в воинских искусствах, напоминают и слова Гишина Фунакоши, великого мастера каратэ-до: первой целью воинских искусств является воспитание возвышенного духа, духа смирения, а второй – приобретение силы, «способной одним ударом сокрушить свирепого зверя».

Именно таким «зверем» может явиться и террорист-смертник, и «просто» покушающийся на жизни множества людей или жизнь ребенка, соседа и т.п. Противодействовать террористу готов лишь тот, кто последовательно стремится к постижению воинских искусств с их духовными и физическими достоинствами.

Суть воинских искусств – самооборона. Между тем, при столкновении с установленными террористами этот принцип требует только решительного нападения для предотвращения, например, взрыва «грязной» ядерной бомбы, применения биологического или химического оружия террористом-смертником. Ведь ему-то уже не страшен суд людей, как и сама смерть.

Для создания новой системы общественной безопасности необходимо поощрение государством (через систему льготного налогообложения, выделение грантов и т.п.), например, Советов ветеранов воинских искусств.

Такие «Советы старейших» часто уже существуют при союзах и федерациях воинских искусств и боевых единоборств².

Для государства также важно, чтобы граждане сами эффективно предотвращали теракты и не полагались на контрпродуктивную «жесткую силу».

В России есть база для большего развития воинских искусств на принципах ненасилия и «мягкой силы» против террора. Но ей необходимо соответствующее министерство общественной безопасности.

Ножевой бой – как часть профессиональной подготовки сотрудников силовых структур в противодействии терроризму

Любин К.А.

*Автономная некоммерческая организация
«Школа ножевого боя «Толпар»
Москва, Россия*

Аннотация

Статья посвящена актуальности обучения сотрудников силовых структур и ведомств ножевому бою. На примерах имеющейся практики автор рассказывает о проблемах действующей профессиональной подготовки сотрудников в части, касающейся ножевого боя и их устранения. Затронута тема психологической подготовки обучаемых посредством разработанной в ШНБ «Толпар» методики контроля жизненно-важного пространства.

Ключевые слова: ножевой бой, профессиональная подготовка сотрудников силовых структур и ведомств, электронная система фиксации ударов «спорт-нож», школа ножевого боя «Толпар», внутренние дисциплины, повышение качества тренировочного процесса.

The Relevance of Knife Fighting as Part of a Comprehensive Training Program for Law Enforcement Officers and Agencies in Counter-Terrorism

Lyubin K.

*Knife Fighting School «Tolpar»
(Independent Non-Profit Organization)
Moscow, Russia*

Summary

The article is devoted to the importance of knife fight training for law enforcement officers and agencies. Using specific examples, the author examines various problems arising from the training currently employed within said agencies, and how these can be resolved. Also discussed is the psychological preparation of trainees through methods of controlling vital space, as developed by SKF «Tolpar».

Key Words: knife fight, training law enforcement officers and agencies, «sport knife» electronic scoring system, «Tolpar» school of knife fighting, internal disciplines, improving the quality of training processes.

² Одна только Федерация Каратэ-до Сито-рю России, например, с 1990 года подготовила более 10 тыс. взрослых и 40 тыс. детей для понимания и овладения духовным потенциалом воинских искусств. Теперь это не дети, а ветераны. И они смогут содействовать формированию системы общественной безопасности.

¹ См. – <http://vbi.sportedu.ru/content/shinkov-sergei-olegovich>.

Ножевой бой (далее – НБ) в настоящее время вполне уместно рассматривать как относительно новое и перспективное направление в боевых искусствах, а именно в части касающейся работы с оружием.

На протяжении прошедших десятилетий ножевой бой являлся лишь прерогативой военных подразделений и спецслужб многих стран мира, считаясь одной из составляющих их боевой подготовки.

Однако, в последние годы среди гражданского населения, а в особенности среди спортсменов, занимающихся другими боевыми искусствами, наблюдается повышение интереса к ножевому бою как к новому интересному направлению в единоборствах, что в свою очередь позволило достичь значительных результатов в совершенствовании методики подачи информации и тренировочного процесса.

Так как ножевой бой является боевым искусством, навыки получаемые в ходе тренировочного процесса могут эффективно использоваться как на спортивных площадках, так и в реальной жизни в ходе решения сотрудниками силовых структур и ведомств поставленных перед ними задач.

Естественно, что приоритетным направлением подготовки сотрудников правоохранительных органов и спецслужб является огневая подготовка, военная тактика действия подразделения в ходе выполнения оперативно-боевых мероприятий, рукопашный бой, в первую очередь техника задержания и конечно же психологическая подготовка, без которой процент успешного выполнения поставленной задачи, исключающей потерю личного состава, существенно снижается.

Так как нож – является самым совершенным оружием ближнего боя, для комплексной подготовки сотрудников правоохранительных органов и спецслужб необходимо внедрение программы по обучению искусству владения ножом или ножевого боя, включающей в себя хват ножа, стойки, передвижения, различные удары (колющие, режущие, рубящие, цепляющие) атакующие и защитные базовые связки, блоки, захваты, технику обезоруживания и технику работы невооруженной рукой. В качестве вспомогательных приемов могут применяться удары ногами и свободной рукой.

Навыки владения ножом и умение противодействовать вооруженному ножом противнику особенно актуальны для сотрудников тех ведомств, работа которых в первую очередь связана с поддержанием правопорядка на улицах, патрулированию и задержанием преступников, подозреваемых в совершении преступлений против личности. Отсутствие указанных знаний и умений часто приводит к трагическим последствиям и потере личного состава. Всем Вам известен случай неудачного задержания «белгородского стрелка» в апреле 2013 г. И это не единичный случай, из последних: 8 января 2013 г. в г. Оренбург при задержании преступника сотрудник полиции получил ножевые ранения, 5 марта 2013 года двое сотрудников МВД получили ножевые ранения при задержании подозреваемого в г. Батыйск. 5 апреля 2013 г. в г. Караганде патрульный полицейский получил несколько ножевых ранений при задержании хулиганов.

Анализ преподаваемых для сотрудников техник противодействия вооруженному ножом противнику в различных подразделениях силовых структур Российской Федерации и ряда европейских стран указывает на

недостаток методики обучения, либо полному отсутствию тренировочного процесса по ножевому бою.

Преподаваемые для слушателей в военных ВУЗах РФ техники владения ножом и противодействия вооруженному ножом противнику в рамках занятий по рукопашному бою не выдерживают критики. Большинство так называемых приемов просто не работают в реальных ситуациях и служат формированию у обучаемых опасных для жизни иллюзий.

Не редки случаи, когда из-за отсутствия достаточного финансирования сотрудники вынуждены заниматься ножевым боем самостоятельно, получать знания на различных практических семинарах, проводимых гражданскими специалистами.

В ряде стран Мира, таких как США, Мексика, Англия, Германия, Испания, Израиль, уже много лет практикуется практика привлечения для обучения сотрудников силовых ведомств гражданских специалистов, уровень которых позволяет методически грамотно организовать тренировочный процесс сотрудников и за короткий промежуток времени подготовить инструкторский состав из их числа для продолжения самостоятельного совершенствования полученных навыков.

Помимо специалиста высокого уровня по ножевому бою, четкой методики преподавания и организации тренировочного процесса необходимо наличие специального оборудования, которое позволило бы повысить объективность оценки уровня подготовленности занимающихся и информативно отразить качество приобретенных навыков.

С этой целью был проведен ряд тестов на специально изготовленных тренажерах, задачей которых было установление средних показателей эффективности режущих и колющих ударов, а также угла наклона режущей кромки ножа, обеспечивающих результативные действия бойца.

Результатом исследования стало создание разработанной по техническому заданию Школы ножевого боя «Толпар»¹ и запатентованной 15.08.2011 г. электронной системы фиксации ударов «Спорт-нож» (рис. 1).

Система включает в себя:

- два спорт-ножа с встроенными специальными механизмами с регулируемыми усилиями и датчиками раздельно регистрирующие колющие и режущие удары, способных передавать эту информацию по беспроводному закодированному каналу связи;
- электронный дисплей, принимающий сигналы от спорт-ножей, выполненный в виде кейса с прозрачной стенкой, на котором посредством свето-звуковой индикации отображаются результативные технические действия бойцов и счет поединка; – дистанционный беспроводной пульт управления судьи-секретаря для корректировки счета и фиксирования предупреждений соревнующимся;

¹ Школа ножевого боя «Толпар» была создана в 2003 году и в настоящее время является крупнейшей организацией, практикующей ножевой бой, включающая в себя филиалы и представительства в 22 городах 7 стран Мира (Россия, Украина, Италия, Эстония, Латвия, Израиль, ОАЭ).

- блок питания (помимо питания в 220 Вольт, система может работать от стандартного прикуривателя в автомобиле 12 Вольт).

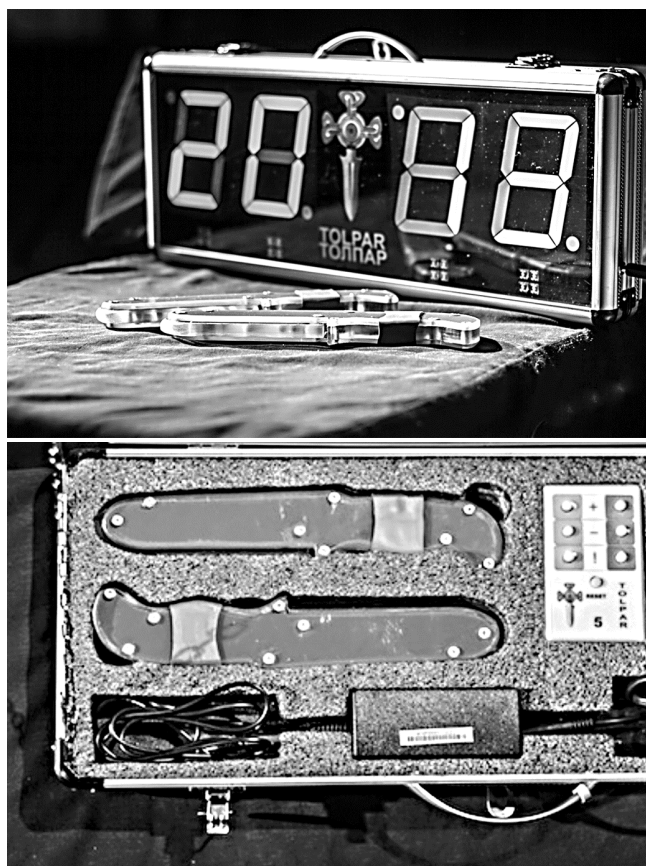


Рис. 1

Главным положительным фактором использования в тренировочном процессе системы «Спорт-нож» стало повышение эффективности и качества специально-подготовительных и учебно-тренировочных процессов при обучении ножевому бою, следовательно, повышение индивидуального тактико-технического мастерства обучаемых.

В настоящее время создана ООО «Лаборатория спортивного ножевого боя «Толпар», в рамках которой решается научно-техническая задача по модернизации уже имеющейся системы, в части касающейся создания более прочных электронных имитаций ножей с собственной свето-звуковой индикацией, способных дифференцировать различные зоны поражаемых поверхностей с возможностью оперативного подключения миниатюрного радиомодуля для передачи сигналов о нанесении ударов на беспроводной свето-звуковой цифровой индикатор своевременно и наглядно информирующий тренирующихся о результативности атакующих и контратакующих действий в процессе поединков. 10 апреля 2013 г. из РОСПАТЕНТА получено решение о выдаче патента на полезную модель «Электронный регистратор для прикладного фехтования», соавтором которой является автор доклада. В июне 2013 года ООО «Лаборатория СНБ «Толпар» в Фонде содействия развития малых форм предприятий в научно-технической сфере выигран конкурс «СТАРТ-2013» (направление – новые приборы и аппаратные комплексы) на получение гранта.

В итоге планируется наладить серийное производство электронных систем фиксации ударов, удовлетво-

ряющих по своим техническим, функциональным, эргономическим и экономическим характеристикам требованиям широкого круга потребителей, способных надежно функционировать в жестких условиях эксплуатации и обеспечивать максимально возможное повышение эффективности подготовки.

Необходимо отметить, что при обучении сотрудников выполняющих боевые задачи, нужно учитывать особенности применения специальной тактической экипировки, способы ношения холодного оружия и навыков быстрого перехода от одного оружия к другому. В этих целях одной из российских Компаний по производству ножей по ТЗ ШНБ «Толпар» были разработаны имитации ножей, полностью соответствующих настоящим, которые будут представлены вашему вниманию в конце доклада.

Также для тренировочного процесса должно использоваться специальное защитное снаряжение, которое снижает травматичность проводимых тренировок. Профилактика травматичности в процессе тренировок является ее неотъемлемой частью.

Возвращаясь к психологической подготовке занимающихся ножевым боем, в том числе и непосредственно сотрудников силовых структур и ведомств, то ее составной частью является работа с вниманием и разработанными в Школе ножевого боя «Толпар» внутренними дисциплинами, направленными на постоянный контроль посредством внимания своего жизненно-важного пространства. Использование на практике внутренних дисциплин дает возможность повысить скорость оценки ситуации, принятия решения и последующего действия, адекватного и соизмеримого сложившейся ситуации.

Под вниманием понимается – последовательный способ концентрации разумного мыслительного процесса в точке координат времени и пространства, которое мы понимаем как «здесь и сейчас», в результате которого происходит осознанное отождествление с объектом внимания. Это позволяет совершить работу в единицу времени с максимальным коэффициентом полезного действия. При этом абсолютно неважно, идет ли речь о работе с ножом, либо с другим оружием.

Под дисциплиной понимается – последовательность действий или не действий, в результате или течение которых, в цепь, состоящую из звеньев, не может быть вставлено какое-либо другое звено, могущее повлиять на время и пространство существующей цепи. Наличие или появление нестандартного звена может быть названо свободным творчеством, но уже не дисциплиной. Каждая из существующих дисциплин, при условии адекватного исполнения, дает возможность аккумулировать высвобожденную силу, благодаря которой можно будет совершить иные полезные действия.

Основными дисциплинами, активно используемыми в ходе тренировочного процесса являются:

- дисциплина внимания;
- дисциплина быта;
- дисциплина общения;
- дисциплина мысли;
- дисциплина чувств;
- дисциплина ощущений.

Каждая из дисциплин, при условии последовательного изучения в ходе базового курса, состоящего из

8 месяцев (включает 64 тренировки), и их правильного использования дает возможность использовать не затронутые, сэкономленные силы для совершения полезной работы. Таким образом, занимающийся может быстрее, с наименьшим количеством затрат времени и сил, с более глубоким пониманием получить и закрепить новый получаемый навык.

Тренировочный процесс становится более емким, так как занимающийся способен выделить главное, сосредоточиться на выполнении того или иного упражнения, полностью контролируя его четкое исполнение, детально ощущая свое тело во времени и пространстве, не отвлекаясь на мысли, отвлекающие его от процесса получения нового навыка. Это в свою очередь улучшает любое действие (в данном случае мы говорим о навыках, получаемых сотрудниками в ходе их профессиональной подготовки по направлению прикладных дисциплин) вне тренировочного процесса.

Активное использование внутренних дисциплин помогает за минимально возможный промежуток времени довести полученный новый навык до совершенства, что несомненно является положительным и полезным свойством при обучении сотрудников и непосредственно влияет на результат проведения ими тех или иных оперативно-боевых мероприятий.

Подводя итог, можно сделать вывод, что для успешного получения сотрудниками силовых структур и ведомств навыков ножевого боя целесообразно:

- внедрение единой программы обучения по данному прикладному единоборству в рамках их профессиональной подготовки с возможностью привлечения к ее разработке гражданских специалистов в данной сфере;
- использование специальных тренировочных систем;
- создание условия по организации и обеспечению со стороны руководства подразделений учебно-тренировочного процесса.

О некоторых результатах совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников средствами рукопашного боя

Маришук В.Л.¹, Маришук Л.В.², Козыревский А.В.³

¹Военный институт физической культуры
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

²Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)

г. Минск, Республика Беларусь

³Институт пограничной службы Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация

Представлены некоторые результаты формирующего эксперимента, направленного на подготовку курсантов к реальному рукопашному бою, формированию у них эмоционально-волевой устойчивости, смелости и решительности средствами комплекса специальных физических упражнений «Смелость».

Ключевые слова: психическая готовность, рукопашный бой, эмоционально-волевая устойчивость, комплекс физических упражнений.

Some Results of Improvement of Emotional-Volitional Stability of Frontier Guards by Means of Hand-to-Hand Fight

Maritshuk V.¹, Maritshuk L.², Kozyrevsky A.³

¹Military Institute of Physical Education
St Petersburg, Russia

²Russian State Social University (Branch in Minsk)
Minsk, Republic of Belarus

³Border Guard Institute of the Republic of Belarus
Minsk, Republic of Belarus

Summary

The psychic readiness to real hand-to-hand fight, emotional-volitional stability, courage, decisiveness forming by means of special physical activities complex «Courage» are analyzed in this article. Some results of forming experiment with frontier guard cadets are represented.

Key Words: psychic readiness, hand-to-hand fight, emotional-volitional stability, physical activities complex.

Введение. Как показывает практика, исход любой операции по пресечению противоправной деятельности на государственной границе зависит от уровня физической и психологической готовности военнослужащих к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, в идеале – сформированности психической готовности – готовности вступить в бой и победить. Обучение рукопашному бою следует рассматривать не только как отличное средство физической подготовки [1, 2, 5], но и как незаменимый метод психологической подготовки [3, 4], формирования эмоционально-волевой устойчивости к воздействию стрессогенных факторов профессиональной деятельности [6]. Актуальность формирования состояния готовности пограничников, определяемого эмоционально-волевой устойчивостью личности, и недостаточная разработанность проблемы определили цель настоящего исследования – апробацию комплекса специальных упражнений «Смелость», направленного на ее формирование на основе приемов и действий рукопашного боя.

Методы (материалы и методы). Теоретико-библиографический анализ источников, анкетирование, наблюдение, педагогический формирующий эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований и их анализ. В ноябре-декабре 2012 г. на базе Института пограничной службы (ИПС) был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 44 курсанта 2 курса, из которых, случайным образом были составлены контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, численностью по 22 человека. Уровень общей физической и специальной подготовленности обучающихся обеих групп по результатам обследования значимых различий не обнаружил. Всего с обучающимися обеих групп было проведено по 20 занятий (40 часов) рукопашного боя, согласно учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка». Обучающиеся КГ занимались по традиционной методике. С курсантами ЭГ, на каждом занятии, проводились тренировки с использованием комплекса специально разработанных приёмов и

действий «Смелость», направленных на совершенствование навыков и умений рукопашного боя, формирования эмоционально-волевой устойчивости к стрессогенным факторам реальной схватки с нарушителем.

Оценка эффективности комплекса «Смелость» осуществлялась в десятибалльной шкале по критериям сформированности уровня: освоения навыков выполнения отдельных приёмов рукопашного боя (в соответствии с Инструкцией в ОПС РБ (на обусловленные действия); подготовленности к ведению рукопашной схватки с вооружённым и невооружённым противником (по правилам проведения 1-го тура соревнований по рукопашному бою по версии правоохранительных органов БФСО «Динамо» (на полуобусловленные действия, когда проверяемый не знал, какой атаке он будет подвергаться).

Результаты, полученные по окончании эксперимента, свидетельствуют о том, что в обеих группах зафиксированы достаточно невысокие показатели. Значимые и близкие к значимым различия между группами (в пользу курсантов ЭГ) зафиксированы в показателях выполнения приёмов РБ как в обычных ($p > 0,05$), так и в усложнённых условиях ($t = 1,96$). Более того, в показателях выполнения СПУ и приёмов РБ в усложнённых условиях, приближённых к реальным, зафиксированы значимые различия между исходным и итоговым тестированием в ЭГ ($p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$, соответственно), что подтверждает эффективность комплекса «Смелость». Результаты курсантов КГ также повысились, но $p > 0,05$.

Курсанты ЭГ, прошедшие специальную подготовку, достигли, в целом, несколько более высокого уровня готовности к ведению рукопашной схватки в вариативных условиях. Результаты наблюдения подтверждают это. Мимика напряжённости, скованности движений, проявлений нерешительности у курсантов ЭГ не наблюдалось. В КГ наблюдались проявления нерешительности и скованность у ряда испытуемых.

Заключение (выводы).

1. Для пограничников рукопашный бой остается существенным и важным компонентом профессиональной деятельности. Психологический аспект готовности к рукопашному бою, к борьбе с противником лицом к лицу реализуется благодаря сформированности эмоционально-волевой устойчивости.
2. Апробация комплекса «Смелость» в эксперименте с курсантами ИПС подтвердила его эффективность. В обусловленных схватках испытуемые обеих групп показали одинаково невысокий уровень подготовленности. В полуобусловленных схватках при моделировании отражения нападения противника (невооружённого или вооружённого) испытуемые ЭГ продемонстрировали значимо более высокие результаты.
3. Проявления эмоциональной напряжённости при подготовке к схватке и её проведении (по наблюдению) оказались более выраженными у курсантов КГ. Последнее может косвенно свидетельствовать о достаточной сформированности психологической готовности к проведению схваток, курсантов ЭГ, их эмоционально-волевой устойчивости.

Литература

1. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в вооружённых силах Российской Федерации / С.М. Ашкинази; под ред. В.Л. Марищука. – СПб.: ВИФК, 2001. – 240 с.
2. Батурин А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Е. Батурин; ВИФК. – СПб., 2006. – 19 с.
3. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: «Сентябрь», 2001. – 260 с.
4. Марищук, Л.В. Психология: учебное пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова. – Минск: Тесей, 2013. – 777 с.
5. Цыганок А.О. Подготовка курсантов вузов по рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.О. Цыганок; ВИФК. – СПб., 2003. – 26 с.
6. Хагай В.С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Хагай; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2003. – 21 с.

Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора

Обвинцев А.А.¹, Ашкинази С.М.²

¹Военный институт (физической культуры)
Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова,
Санкт-Петербург, Россия

²Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье обобщены результаты исследований о роли рукопашного боя, различных спортивных и прикладных единоборств в структуре профессиональной подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных структур и подразделений антитеррора. Предлагается классификация спортивных, прикладных и боевых единоборств.

Ключевые слова: Рукопашный бой, подготовка к рукопашному бою, спортивные единоборства, прикладные (служебно-прикладные) единоборства, боевые единоборства.

Modern Sport and Applied Combats and Martial Arts in the System of Training of Military Men and Antiterrorist Units

Obvintsev A.A.¹, Ashkinazi S.M.²

¹Military Institute (of Physical Education) of Kirov Military Medical Academy, Saint-Petersburg, Russia

²Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint-Petersburg, Russia

Summary

The article presents the final results of the research on the role of the hand-to-hand combat, different sports and applied combats in the structure of professional training of the military men, law enforcement officers, and antiterrorist units. The classification of sport, applied, and martial combats is suggested.

Key Words: Hand-to-hand Combat, hand-to-hand combat training, sport combats, applied (service and applied) combats, martial combats.

Анализ и обобщение опыта ведения ближнего боя в большинстве локальных конфликтов второй половины XX века: в Корее, во Вьетнаме, в Афганистане, на Фолклендских (Мальвинских) островах, а также последних десятилетий: Балканы, Северный Кавказ, Ближний Восток позволяет сделать следующее заключение – в связи с высоким уровнем развития современной военной техники и вооружений, их высокой точностью и огромной поражающей эффективностью, для многих категорий военнослужащих, безусловно, снизилась значимость подготовленности к рукопашному бою. Однако и в настоящее время существует ряд воинских специальностей, для которых рукопашный бой остается **важным и существенным компонентом их военно-профессиональной деятельности**. Это десантники, морские пехотинцы, разведчики, личный состав подразделений специального назначения, противодиверсионных формирований, антитеррористических подразделений, личный состав внутренних войск и др. **Наиболее ярким подтверждением этому является героический бой личного состава 6 роты 104 парашютно-десантного полка 76 гвардейской дивизии ВДВ в Аргунском ущелье в ночь с 29 февраля на 1 марта 2000 года с двадцатикратно превосходящими их по численности бандитами.**

Нельзя не учитывать также, что личному составу миротворческих сил приходится выполнять задачи в сложных этно-психологических условиях, которые практически не позволяют применять огнестрельное оружие. Достаточно часто им приходится быть «разделительной линией» между конфликтующими сторонами, когда возможны провокации, которые нужно нейтрализовывать, не применяя огнестрельного оружия.

Что касается сотрудников правоохранительных органов, то обучение рукопашному бою (в первую очередь приемам защиты от нападения, приемам задержания и иммобилизации потенциальных правонарушителей) остается и будет оставаться абсолютно необходимым компонентом их подготовки.

В то же время, можно сделать вывод, что для всех военнослужащих, вне зависимости от специальности психологическая значимость подготовленности по рукопашному бою, готовности к борьбе с

противником лицом к лицу, продолжает оставаться неизменно важной.

Традиционно главными средствами для обучения рукопашному бою военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов являются различные прикладные, спортивные единоборства и боевые искусства.

Современные спортивные единоборства – весьма динамично развивающаяся группа видов спорта, имеющая в своей структуре целый ряд видов и подвигов. Особенно активно этот процесс стал развиваться со второй половины XX века, что связано с популяризацией в мире восточных боевых искусств, попытками активного их включения в систему подготовки военнослужащих и специальных структур, поиском (или попытками синтезировать) такого вида единоборств, который бы максимально отвечал потребностям боевой и специальной подготовки конкретных военных специалистов. Так, в последние 60 лет появилось множество видов спорта, которые отделились от традиционных направлений, введя определенные отличия, касающиеся:

- разрешенных (или запрещенных) зон нанесения ударных действий;
- степени контакта при нанесении ударных действий;
- наличия (или отсутствия) защитных приспособлений;
- изменений в правилах судейства соревнований (оценки технических действий);
- использования новых видов оружия для фехтования (деревянные ножи, мечи, макеты автоматов, нунтяку);
- дополнения к поединкам – других видов соревнований (выполнение формальных комплексов (ката, таолу, пунсэ), разбивание досок, демонстрация техники самозащиты и т.п.) и др.

Бурное развитие единоборств привело к появлению в дополнение к традиционным олимпийским видам: боксу, борьбе вольной, борьбе греко-римской, дзюдо, фехтованию – новых, достаточно ярких и отличающихся спортивными направлениями, таких как тхэквондо, каратэ, кик-боксинг, муай-тай, рукопашный бой, неопанкратион (любительский панкратион), универсальный бой и др. Анализ их технического арсенала показывает, что практически весь «моторный потенциал» единоборств уже задействован (табл. 1).

Таблица 1

Технический арсенал различных спортивных и прикладных единоборств

№ п/п	Арсенал технических действий	Виды единоборств
1.	Борьба в захвате, броски	Борьба вольная, греко-римская
2.	Борьба в захвате, броски, болевые приемы	Борьба самбо
3.	Борьба в захвате, броски, удержания, болевые приемы, удушающие приемы	Борьба дзюдо
4.	Болевые приемы, броски и удержания на основе выполнения болевых приемов	Айкидо
5	Удары руками (кулаками)	Бокс

№ п/п	Арсенал технических действий	Виды единоборств
6.	Удары ногами (стопой)	Тхэквондо WTF
7.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой)	Кик-боксинг, сават, тхэквондо ITF
8.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), подсечки	Каратэ
9.	Удары руками (кулаками, локтями), удары ногами (стопой, коленями)	Муай-тай
10.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), подсечки, броски	Ушу-саньда (саньшоу)
11.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), борьба в захвате, броски, болевые приемы, удушающие приемы.	Панкратион (любительский), джиу-джитсу
12.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой), борьба в захвате, броски, удержания, болевые приемы, удушающие приемы. Демонстрация техники самозащиты (1-й тур соревнований).	Рукопашный бой (версия правоохранительных органов)
13.	Удары руками (кулаками), удары ногами (стопой, голенью, коленом), борьба в захвате, броски, болевые приемы, удушающие приемы (Схватка проводится без защитного снаряжения).	Спортивно-боевое самбо, смешанные единоборства (микс-файт и др.)
14.	Удары руками (кулаками, предплечьями, локтями), удары ногами (стопой, голенью, коленом), удары головой, удары по лежащему противнику, борьба в захвате, броски, болевые приемы (Схватка проводится в специальном надежном защитном снаряжении).	Рукопашный бой (армейская версия)
15	Преодоление полосы препятствий с выполнением метания спортивного ножа и стрельбы из пневматического оружия (или пейнтбольного оружия) на точность – 1-й раунд. 2–3 (2–5) раунды – поединок в ринге с применением ударов руками (кулаками), ударов ногами (стопой), приемов борьбы в захвате (в стойке и в партере), бросков, болевых и удушающих приемов	Универсальный бой (Unifight)

Одним из лидеров в развитии спортивных направлений рукопашного боя является Россия. Впервые термин «спортивный рукопашный бой» стал использоваться в СССР в 1939 году, когда начали проводиться соревнования по двоеборью, включавшим фехтование на карбинах с эластичным штыком и преодоление 150-метровой полосы препятствий. Чемпионаты СССР

проводились до 1952 года, а Чемпионаты Вооруженных Сил – до 1967.

Возрождение спортивного рукопашного боя (РБ) началось в силовых структурах в конце 70-х – начале 80-х годов в двух версиях: **версии правоохранительных органов и армейской версии**. Прикладные версии развивались как самостоятельные направления, так как они отражали различную специфику профессиональной деятельности и направленность подготовки специалистов различных силовых структур (в армии – это, в первую очередь, уничтожить, травмировать противника в ближнем бою, а в правоохранительных органах – задержать преступника, нанеся ему минимально возможный в конкретной ситуации вред).

В правоохранительных органах рукопашный бой развивался как двоеборье и включал 2 тура: демонстрацию техники самообороны и поединки с ограниченным контактом. Армейский рукопашный бой (АРБ) стал культивироваться в Вооруженных силах с 1979 года в Воздушно-десантных войсках. Он первоначально задумывался и создавался как спортивный поединок, в котором практически нет ограничений и моделируется динамика реальной рукопашной схватки без оружия. Это достигается тем, что поединок ведется в специальной и достаточно надежной защитной экипировке без ограничения силы ударов и с минимальными остановками. По правилам этой версии РБ разрешается наносить удары любой частью тела и практически в любую точку (за исключением традиционно запрещенных в спортивных единоборствах – по суставам, в горло, в пах) и даже по противнику, находящемуся в партере. Прикладные и психологические возможности этого вида единоборств для подготовки военнослужащих очевидны. **В целом можно констатировать, что АРБ, зародившись как способ проверки различных систем единоборств для выявления наиболее перспективного из них с прикладной точки зрения, за 30 лет сформировался в эффективную комплексную систему подготовки личного состава Российской Армии и силовых структур. Универсальность подготовки спортсменов – рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка, минимизация травматизма и простые правила сделали новый вид единоборства популярным среди военнослужащих и молодежи России.**

Многолетние исследования специалистов Военного института физической культуры показали, что специализированные занятия **практически любым из видов** спортивных, прикладных единоборств и боевых искусств обладают очень широким спектром воздействия на двигательную, психическую и интеллектуальную сферу, на физическое состояние военнослужащих. Все они **являются уникальным и незаменимым средством психологической подготовки и воспитания**, позволяют существенно улучшить их подготовленность при решении задач ближнего боя. Однако, ни одно из известных единоборств, **не является абсолютно универсальным**, причем характерной чертой рассматриваемых единоборств является то, что они все проводятся без оружия, что не отражает комплексного характера деятельности бойца в ближнем бою (табл. 1). В то же время наш опыт показывает, что среди рассматриваемых единоборств можно выделить такие виды, в которых рукопашная схватка моделируется в большей степени с точки зрения диапазона технических действий, зон нанесения ударов и оценки результатов действий. Это **армейский рукопаш-**

ный бой, универсальный бой, спортивно-боевое самбо, панкратион и ушу-саньда.

Также в Российских Вооруженных силах есть положительный проведения в воинских частях и подразделениях так называемого рукопашного многоборья, которое позволяет проводить комплексные соревнования по нескольким военно-прикладным видам: преодоление полосы препятствий; метание холодного оружия в цель; выполнение приемов рукопашного боя против нападающего противника; выполнение комплексов рукопашного боя с оружием и без оружия; проведение поединков без оружия по правилам любого из известных единоборств (в зависимости от уровня подготовленности личного состава и специфики деятельности конкретного воинского подразделения).

Говоря о положительном опыте использования спортивных единоборств в подготовке военнослужащих, нельзя забывать одно важное обстоятельство. Так, если внимательно проанализировать спортивные единоборства с позиции их полновесного применения в системе боевой подготовки или служебно-боевой (для правоохранительных структур) подготовки, то можно увидеть существенное противоречие. Оно связано, в первую очередь с тем, что у спортивного и реального поединка на самом деле есть достаточно много принципиальных различий (см. табл. 2). Ведь то, что запрещено в спорте, является ведущей техникой в прикладном разделе! Но в то же время не стоит забывать, что даже при существенных различиях в тактике и психологии, спорт и боевые разделы используют однотипную технику, а спортивный поединок – модель реальной схватки, хотя и с разной степенью адекватности.

Таблица 2

Сравнительная характеристика спортивного и прикладного раздела единоборств

№ п/п	Спортивные единоборства	Прикладной раздел единоборств
1.	Техника и тактика определяются правилами проведения соревнований.	Техника и тактика определяются предпочтительной методикой поражения или травмирования противника.
2.	Существенные ограничения в зонах нанесения ударов с целью исключения тяжелых травм	Выполнение ударов, <i>в первую очередь, в наиболее травмоопасные области</i>
3.	Цель поединка – доказать судьям свое превосходство над соперником в рамках правил.	Цель – иммобилизация («отключение»), травмирование или уничтожение противника без ограничения в средствах.
4.	Победитель и побежденный определяются в соответствии с правилами соревнований. Правила жестко контролируются судьями.	Правил нет. Победитель остается в живых, побежденный – как минимум травмируется.
5.	Тожественность соперников по весу и уровню спортивной квалификации.	Невозможность предварительного выбора противников.
6.	Техника и тактика зрелищного, оценочного боя.	Грубая, неэстетичная техника, выполняемая с максимальной жесткостью

Поэтому пытаться основывать подготовку специалистов «специального назначения» только на базе спортивных единоборств без принципиальных изменений в системе обучения не просто глупо, а скорее опасно, т. к. формирование спортивного образа мышления и самоконтроля, спортивная тактика и спортивная психология не имеют ничего общего с реальным боем, где победа порой означает окончание чьей-то жизни.

В этой связи мы полагаем, что термины «*спортивно-боевое единоборство*» или «*спортивно-боевые единоборства*» используемые иногда для объединения таких направлений спортивных единоборств, как каратэ, кикбоксинг, сават, различные стили ушу, тхэквондо и др. (С.Г. Гагонин, 1996, 1997 и др.) не вполне корректны.

Поэтому мы считаем, что единоборства необходимо четко разделять на:

- **спортивные** (олимпийские и неолимпийские – см. выше);
- **военно (служебно)-прикладные** – различные спортивные версии рукопашного боя (армейская, правоохранительная и др., которые развиваются в системе спортивной работы в силовых структурах);
- **боевые** – которые преподаются в рамках специальной подготовки военнослужащим силовых структур (штыковой бой, единоборства с оружием и подручными средствами, единоборство против вооруженного противника, «снятие часового», иммобилизация противника и другие специальные разделы).

Из теории и практики физической подготовки известно – одним из главных принципов при подборе средств и методов физической тренировки (упражнений и методики) является применение деятельностного подхода, который основывается на анализе таких существенных особенностей профессиональной деятельности, как: ее режима, объема и структуры выполняемых приемов и действий, объема и структуры физических нагрузок, объема и интенсивности психологических нагрузок и др. На основе этих принципиальных положений весь личный состав Вооруженных Сил России в настоящее время разделен на три категории по степени значимости для них уровня обученности по рукопашному бою.

Первая группа – личный состав частей и подразделений, для которых рукопашный бой является компонентом их боевой и военно-профессиональной деятельности: десантники, морские пехотинцы, разведчики, личный состав противодиверсионных формирований, мотострелки, л/с миротворческих сил, а также курсанты вузов.

Вторая группа – военнослужащие частей и подразделений, в военно-профессиональной деятельности которых сохраняется вероятность возникновения ближнего и рукопашного боя – личный состав подразделений и частей всех видов и родов войск (за исключением подразделений и частей тыла и обслуживания).

Третья группа – личный состав частей и подразделений тыла и обслуживания.

Заключение.

Физическая подготовка является неотъемлемым и важнейшим компонентом специальной подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных

структур и личного состава подразделений, ориентированных на борьбу с терроризмом. Одной из главных ее составляющих являются различные единоборства и боевые искусства, которые выполняют в процессе обучения и прикладную, и психологическую функцию. **Прикладную**, потому что они непосредственно моделируют такой компонент их профессиональной деятельности, как единоборство с противником (правонарушителем, террористом) на ближней дистанции при выполнении боевых и оперативно-служебных задач. **Психологическую** – потому, что практика рукопашного боя и единоборств как разделов обучения и как видов спорта является уникальной.

Единоборства как никакие другие средства подготовки позволяют формировать и совершенствовать у военнослужащих и сотрудников такие важнейшие качества как смелость, решительность в действиях, настойчивость и упорство, психическую устойчивость к стрессовым факторам ближнего боя, уверенность в собственных силах при сближении с противником, стремление первым атаковать и победить. **Поэтому можно с уверенностью констатировать, что рукопашный бой и различные единоборства будут и дальше занимать важное место в боевой подготовке, в системе обучения и воспитания военнослужащих и в системе подготовки сотрудников правоохранительных структур.**

Ки-айкидо как боевое искусство и как оздоровительная гимнастика

Остроумов И.Н.¹, Улюкин И.М.²

¹Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

²Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Ки-айкидо (Синсин тоицу айкидо) – одна из дисциплин, изучаемых в Международном Обществе Ки, созданном Коичи Тохэем (Япония). Это не просто айкидо с Ки, но изучение принципов Ки и развитие единства сознания и тела через практику айкидо наряду с другими не менее важными дисциплинами: ки-дыханием, ки-медитацией, киацу и мисоги. Фундаментальная основа Ки-айкидо выражена словами: «разум движет телом».

Ключевые слова: Ки-Айкидо, боевое искусство, оздоровительная гимнастика.

Ki-Aikido as a Martial Art and Fitness Training

Ostroumov I.¹, Ulukin I.²

¹Herzen State Pedagogical University of Russia St Petersburg, Russia

²Kirov Military Medical Academy St Petersburg, Russia

Summary

Ki-Aikido (Sin-Sin-Toitsu aikido) – one of a subjects studied in the Ki Society International, created by Koichi Tohei (Japan). It's not just Aikido with Ki, but the study of the Ki principles and developing of the mind and body unity through the Aikido practice, along with other equally important disciplines: ki-breathing, ki-meditation, Kiatsu,

misogi. The Ki-Aikido fundamental basis expressed in the words: the mind moves the body.

Key Words: Ki-Aikido, martial art, fitness training.

В последние годы наша страна перешла от тезиса о «социальной однородности здоровья» к его жесткой социальной обусловленности, социальной дифференциации, поляризации. Происходящие ныне в стране социально-экономические преобразования создали, в частности, сложные социально-бытовые условия, усилили пропаганду аморального образа жизни, жестокости и беззакония, девальвировали нравственные ценности в обществе, намного усложнили процесс образования и воспитания подрастающего поколения; и тем самым привели и к резкому росту различных форм девиантного поведения проживающих здесь людей. При этом широкое распространение заболеваний, относящихся к категории социально-обусловленных, сопровождается и неблагоприятной демографической ситуацией. Но, с другой стороны, психическое здоровье населения во многом определяет состояние социального здоровья общества, существенно влияя на его культурную и моральную атмосферу, интеллектуальный потенциал, и, как следствие, – на экономическое благополучие. Вместе с тем, известно, что отдельно взятое здравоохранение не может устранить все причины психического нездоровья.

В связи с этим необходимо развитие системы мероприятий, направленных на профилактику неблагоприятного воздействия на человека окружающей среды, в том числе деструктивного ныне социального её компонента. Важна разработка комплекса мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на популяцию практически здоровых людей (под которыми ныне имеются в виду лица с отсутствием хронических заболеваний, либо имеющим таковые с редкими обострениями, не влияющими на повседневную жизнедеятельность и социальное функционирование), которые в современных условиях страдают от трудоголизма (который, как и любая аддикция, сопровождается характерными личностными изменениями, затрагивающими, прежде всего, эмоционально-волевую сферу), гиподинамией, авитаминозом, и т.д.

Предполагается, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным её направлением является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Рассмотрим, как указанные положения реализуются в Ки-айкидо (яп. 心身統一合気道 синсин тоицу айкидо, «айкидо с объединёнными сознанием и телом», англ. Shin Shin Tōitsu Aikidō).

На наш взгляд, Ки-Айкидо выгодно сочетает достоинства других систем и методик развития и самосовершенствования, при этом являя собой гармоничное и завершённое, целостное искусство. Так, в Ки-Айкидо человек получает возможность практиковать традиционное японское боевое искусство (включающее изучение традиционного оружия), которое является безопас-

ным для изучающего, методически завершенным, прошедшим практическую проверку многолетней практикой.

Одним из элементов Ки-Айкидо – так называемая японская йога (синсин тойцу до), имеющая своей целью развитие единства сознания и тела. В то же время, сюда добавлены активные аэробные упражнения и парная работа. Парная работа по развитию Ки на Ки-классах позволяет четко фиксировать и изменять в лучшую сторону положительные качества системы сознания-тела [1]. Кроме того, в Ки-Айкидо для оздоровления изучается и используется Киацу – метод восстановления Ки [<http://ru.wikipedia.org/wiki/Ки>], который может применяться также у ослабленных или больных людей.

В Ки-Айкидо гармонизация личности и положительные изменения достигаются в результате комплексного группового воздействия, мягкого и доверительного. К примеру, Дзен [<http://ru.wikipedia.org/wiki/Дзен>] является одной из признанных форм эффективной психотерапии. При интерпретации этой практики через Айкидо и развитие Ки религиозный Дзен-контекст остается в стороне, уступая место личному опыту в самосовершенствовании, что нарабатывается посредством изучения ки-дыхания и ки-медитации. Сюда же можно отнести и практику мисоги во всех её аспектах (внешнее, внутреннее, духовное).

Ки-Айкидо сфокусировано на практике развития личности через единство сознания и тела, поэтому агрессивное исполнение приемов в додзэ Ки-Айкидо однозначно не приветствуется. Именно сотрудничество и взаимодействие, на наш взгляд, наиболее позитивны в практике созидательного развития личности. Настоящая победа, по мнению основателя Айкидо О-Сенсея Морихея Уесибы – это победа над самим собой. То есть, обладая широким арсеналом воздействия, Ки-Айкидо созидает стабильную духовную основу личности.

Объединение сознания и тела – это состояние, из которого вырастают сила и чистота помыслов. Когда тело и сознание работают согласованно, человек способен лучше оценивать ситуацию и действовать сильно и целостно, максимально используя свой потенциал [2]. Он убеждается, что способен действовать неразрывно, потому что внимателен и осознает всё то, что его окружает; следовательно, он чувствителен к нуждам других. Следовательно, искусство Ки-айкидо и его принципы служат средством, которое демонстрирует через личный опыт важность объединения сознания и тела.

В результате, осознание сложностей окружения приводит человека к «очищению» как к правильному и продуктивному пути, которым нужно следовать, и в конечном счете подготавливает к позиции лидера. А объединение сознания и тела усиливает умственную и физическую тренированность – как важные факторы человеческой деятельности [3].

Таким образом, изучение и практикование Ки-айкидо позволяет формировать осознанное отношение к своим силам; способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, способствующих полноценной жизни; потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; осознать необходимость своего личного вклада в жизнь общества; способствовать улучшению своих личностных качеств, повышению умственной и физи-

ческой работоспособности. Реализация всех этих положений позволяет своевременно выявлять негативные тенденции и проблемные точки для предупреждения нежелательного развития ситуации, как и определено в § 6, п. 74 «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».

Литература

1. Коичи Тохей. Ки в повседневной жизни. – СПб: Вектор. – 2011. – 189 с.
2. Куртис К. Освобождение. Беседы об айкидо. – СПб: Вектор. – 2011. – 316 с.
3. Раглиони Д. Ки-Айкидо. Путь объединения сознания и тела. – СПб.: ТЕССА, 2002. – 208 с.

Особенности применения реабилитационно-оздоровительной гимнастики на базе спортивно-прикладных видов единоборств

Спиридонов Е.А.

*Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова
Москва, Россия*

Аннотация

В работе рассматриваются вопросы реабилитационно-оздоровительных занятий для лиц перенесших инсульт, с использованием адаптированных методов и средств восточных единоборств.

Ключевые слова: неврология, реабилитация, лечебная гимнастика, спортивно-прикладные виды единоборств.

Features of the Health-Improving Gymnastics on the Basis of Applied Combat Sports

Spiridonov E.

*Sholokhov Moscow State University for the Humanities
Moscow, Russia*

Summary

The paper deals with health-improving gymnastics for persons having suffered from stroke, using adapted methods and martial arts.

Key Words: neurology, rehabilitation, therapeutic physical training, applied combat sports.

Введение. Вопрос реабилитации больных перенесших или имеющих заболевания, которые можно отнести к неврологическим, до настоящего времени является дискуссионным. Авторы представляют различные подходы к планированию видов реабилитации (медицинской, социальной, психологической и физической), высказывается мнение о разнонаправленности применяемых средств реабилитации и необходимости их обоснования в рамках системного подхода [1].

Несмотря на значимость проблемы, вопросы физической реабилитации людей после инсульта по-прежнему остаются слабо изученными [2]. Научные работы, посвященные этой проблеме, немногочисленны. Сообщения о применении лечебной гимнастики (ЛГ) и массажа при инсульте фрагментарны и носят обще рекомендательный характер (Гусев Е.И. и др. 2003).

Основные принципы реабилитации, отражающие главные аспекты этой сложной системы восстановления,

сформулированы М.М. Кабановым (1969, 1973), реализация которых возможна только с использованием всего разнообразия доступных средств восстановления на основе учета индивидуальных особенностей организма [3].

Цель исследования. Повышение эффективности физической реабилитации больных при неврологических заболеваниях, путем оптимизации применения средств ЛФК и реабилитационно-оздоровительных программ.

Задачи исследования. Определить влияние адаптированных комплексов восточных единоборств на реабилитационно-оздоровительные процессы, у пациентов, в период восстановления после инсульта.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, анализ индивидуальных биоритмов и показателей variability сердечного ритма, статистическая обработка данных, беседы со специалистами функциональной диагностики.

Методика и организация исследований. Всего в исследовании приняли участие 6 человек, имеющих разностороннюю гемиплегию (паралич), вследствие инсульта. Исследование включало спектральные методы исследования variability сердечного ритма (ВСР) и фиксирование (в течение одного года) данных показателей адаптационно-ресурсного состояния (ПАРС), в периоды различных фаз (положительного и отрицательного резонанса) индивидуальных биоритмов [4]. В период исследований со всеми пациентами проводились занятия по авторской методике Е.А. Спиридонова (2006), заключающуюся в определении индивидуального алгоритма занятий и имеющую градиацию, и критерии нагрузки.

Полученные результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели SI и ПАРС контрольной и экспериментальной групп

Измерения		Группы						Р
		контрольная			экспериментальная			
		1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап	
до занятия	SI	476,1	331,5	223,5	411,4	421,1	440,9	< 0,05
	ПАРС	4,5	4,1	3,9	4,3	4,7	4,3	
после занятия	SI	640,4	497,5	330,3	519,2	390,4	377,4	
	ПАРС	4,8	4,5	4,2	4,8	4,7	3,7	
Примечание: SI – индекс напряжения регуляторных систем; ПАРС – показатель адаптационно ресурсного состояния; Р – показатель дисперсионного анализа (ANOVA)								

Примечание: SI – индекс напряжения регуляторных систем; ПАРС – показатель адаптационно ресурсного состояния; Р – показатель дисперсионного анализа (ANOVA)

На основе анализа результатов приведенных в таблице 1 видно, что показатели контрольной и экспериментальной групп имеют свои особенности, которые заключаются в следующих наблюдениях:

Показатели SI и ПАРС в контрольной группе снижаются в процессе реабилитационно-оздоровительных занятий, но сохраняет устойчивую тенденцию в повышении их значений после занятий, что может свидетельствовать об улучшении общего состояния организма после болезни.

Показатели SI и ПАРС в экспериментальной группе, на первом этапе, также повышались после занятий, на втором этапе показатели SI снижались, а показатели ПАРС не менялись. На третьем этапе оба показателя (SI и ПАРС) имели устойчивую тенденцию к снижению после занятий, что в совокупности, может свидетельствовать о повышении адаптационных возможностях организма и восстановлении центральной нервной системы.

Выводы:

1. Использование реабилитационно-оздоровительной гимнастики на базе восточных единоборств оказывают положительное влияние на центральную нервную систему.
2. Полученные результаты, позволяют сделать вывод, о необходимости проведения дополнительных исследований, в данном направлении и более глубоко изучении механизма влияния адаптированных методов восточных единоборств, в процессе реабилитационно-оздоровительных занятий и восстановления неврологических больных.

Литература

1. Демиденко Т.Д., Ермакова Н.Г. Основы реабилитации неврологических больных. – СПб.: Фолиант, 2004. – 300 с.
2. Виленский Б.С. Инсульт. СПб.: Медицинское информационное агентство, 1995. – 287 с.
3. Кадыков А.С., Черникова Л.А., Шахпаронова Н.В. Реабилитация неврологических больных. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 560 с.
4. Спиридонов Е.А. Модели функционирования организма спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности: дисс. докт. пед. наук / Спиридонов Е.А., Алматы, 2010. – 297 с.

Концепция формирования физической культуры студенческой молодежи в парадигме развития спортивных единоборств

Сущенко В.П.

Государственный Политехнический Университет
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Спортивные Единоборства в синтезе их Восточной Философии и Западной Технологичности представляют собой уникальный дидактический материал для решения актуальной проблемы современности – гармоничного развития молодежи. В противостоянии индивидуума дизадаптирующему воздействию техногенного социогенеза используется разрабатываемая нами матрица мотивационных и моторных паттернов физических упражнений, имеющих в своей основе спортивно-технические, психофизические наработки спортивных единоборств.

Ключевые слова: спортивно-физкультурное образование студента, парадигма единоборств.

Conceptual Physical Training of Student's Youth under Paradigm of Combat Sports

Sutshenko V.

State Polytechnic University
St.-Petersburg, Russia

Summary

Combat sports in synthesis of their Orient Philosophy and the Western Adaptability represent a unique didactic material for the decision of the most important problem of the present youth comprehensive development. Our matrix of motivational and motor patterns of physical exercises elaborated under this approach is obviously successful for counteraction in high tech environments dysadaptation influences.

Key Words: student's sports and physical education, paradigm of combat sports.

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. Констатируется, что свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. К числу основных задач, требующих решения, относятся – модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования [4, 5, 6].

Научно-технический прогресс, снизивший естественные объемы физической нагрузки на организм в течение нескольких поколений, вверг его в состояние моторной дизадаптации. Потеря организмом современного молодого человека соответствия эволюционно должным объемам ежесуточного минимума физиической нагрузки ставит перед образовательным процессом кафедры физической культуры и спорта технического ВУЗа конкретную задачу, решение которой оптимально сопрягается с концепцией овладения мастерством спортивных единоборств [5, 7].

По состоянию здоровья и мотивации к выполнению регулярной, систематической физической нагрузки весь контингент студентов, проходящий обучение по кафедре ФКиС, подразделяется на три группы: основная (спортивная) группа – высокая мотивация у занимавшихся в спортивных секциях в школьные годы и умеренная для остальных, специальная медицинская группа – мотивация, сформированная медициной, у подготовительной группы (наибольшей по численности) мотивация низкая. Традиционная организация учебного процесса исходит из равной выраженности мотивации для всех обучающихся [1, 3, 4]. Должный уровень ОФП является необходимым условием для эффективной СФП. Однако условие постоянного наращивания индивидуального уровня ОФП для удовлетворения в возрастающей потребности развития СФП постоянно подвергается искажающим воздействиям. Форма отработки

пропущенных занятий путем стереотипного восполнения содержания по академическим часам 1:1 по времени, дополняется новой формой, тестированием знаний и практической – моторные задания для самостоятельных домашних исполнений, например, в комплексах упражнений Тайбо по рекомендациям преподавателя и контролируемые им по конечному результату – демонстрации студентом самостоятельно полученных итогов индивидуализации восполнения ОФП. Форма проведения текущего контроля может осуществляться дистанционно, например, посредством видеофайла с демонстрацией освоенных упражнений или с применением современных средств телекоммуникационной связи [5].

Индивидуализация пропорции элементов Айкидо и Дзюдо в составе развивающих каскадов упражнений Тайбо приводит молодых людей, как правило, к занятиям Дзюдо как избранному виду спорта. Дзюдо, обладая значительной философской составляющей, базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями [2, 3, 4, 5]. «Дзюдо означает Путь мягкости, податливости, или умение уступать во имя конечной победы, в то время как дзюдо-зюцу олицетворяет собой техническое мастерство и практику дзюдо» [2, 3, 4]. Обязательным является принцип: «Максимум эффективности, минимум энергии»; Дзюдо как средство формирования гармонично развитой личности [2, 4]. В выборе спортивно-педагогических средств коррекции позитивного соотношения СФП и ОФП в отношении эмоциональной привлекательности мы опирались на понимание, физической подготовки как неотъемлемой части всестороннего развития личности, ее необходимости при овладении профессиональными знаниями, умениями и навыками, полученное в эффективных программах адаптации военного специалиста к сложным условиям выполнения интенсивной физической нагрузки [4,5,8]. Под адаптацией следует понимать такое относительно устойчивое состояние организма, когда условия внешней среды не требуют высокой «платы» функциональных систем за обеспечение этой устойчивости. В данной трактовке критерием наступления адаптации является минимальность сдвигов в функциональных системах организма при выполнении заданий, традиционных для СФП и при обычном распорядке труда и отдыха [2, 3, 5]. Снижение физиологической стоимости выполнения физической нагрузки как показатель адаптации организма в процессе усвоения СФП при должном уровне ОФП определяется посредством простых методов, которым обучены студенты, а также путем медико-биологического обследования [5, 7, 8].

Таким образом, оставляя за студентом выбор предпочитаемой им формы дополнительных самостоятельных занятий путем освоения комплекса упражнений, характерных для единоборств и выбор эмоционально положительной формы контроля, педагоги ФКиС добиваются биологически должного уровня ОФП орга-

низма студента, что обеспечивает успешность обучения в области выбранного вида спорта

Литература

1. Горелов А.А. Концептуальные подходы построения системы физической подготовки в Российской армии (Ретроспективы и перспективы): Монография/ А.А. Горелов, Ф.И. Крылов, В.П. Сущенко. – СПб.: Изд-во РЕПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 174 с.
2. Дзюдо в России. – <http://www.krugosvet.ru>.
3. Дзюдо.- <http://ru.wikipedia.org>.
4. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: Научно-методический сборник под редакцией Горбылёва А.М. – М.: ФГУП Издательство «Известия» УД П РФ, 2008. – В. 1. – С. 118–173.
5. Сущенко В.П. К вопросу о проявлении интереса к занятиям по физической подготовке и спорту у курсантов ВУЗа/ В.П. Сущенко, В.В. Олейник // Тез. Итог. Научн. Конф. Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб., 2001. – С. 121–122.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – <http://www.sportspravka.com>
7. Физическая культура: учебник / коллектив авторов: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
8. Яичников И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учебно-методическое пособие / И.К. Яичников. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб.: 2009. – 54 с.

Теоретическое обоснование создания регионального спортивно-образовательного кластера по подготовке спортивного резерва в тхэквондо (ВТФ)

Терехов А.К.¹, Вишняков А.В.²

¹Союз тхэквондо России
Москва, Россия

²ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»
Липецк, Россия

Аннотация

Система подготовки спортивного резерва на региональном уровне характеризуется межведомственной разобщённостью, отсутствием чётко прописанных полномочий у муниципалитетов, юридической неопределённостью и остаточным финансированием. Структура спортивно-образовательного кластера: специализированный класс, училище олимпийского резерва, вуз физкультурно-спортивного профиля. Факторы эффективности: кадровый состав, инфраструктура, система финансирования, научно обоснованные программы подготовки.

Ключевые слова: тхэквондо, спортивно-образовательный кластер, подготовка спортивного резерва.

The Oretical Substantiation of Creating a Regional Sports and Education Cluster on Preparation of Sports Reserve in Taekwondo (WTF)

Terehov A.¹, Vishnyakov A.²

¹Taekwondo Union of Russia
Moscow, Russia

²Lipetsk State Pedagogical University
Lipetsk, Russia

Summary

The training of sports reserve on the regional level is characterized by interdepartmental disunity, a lack of city council powers registered clearly, juridical ambiguity and residual funding. The sports and education cluster is a specialized class, Youth Sports School of Olympic Reserve and the higher educational institutions of Sports and Physical Education. The factors of efficiency are staff, infrastructure, funding and training programs which are based scientifically.

Key Words: taekwondo, sports and education cluster, sports reserve training.

Высокая конкуренция на международной спортивной арене заставляет вести постоянный поиск путей создания чётко отлаженной системы подготовки спортивного резерва в России. В настоящее время система подготовки спортивного резерва на региональном уровне характеризуется межведомственной разобщённостью, отсутствием чётко прописанных полномочий у муниципалитетов, юридической неопределённостью и остаточным финансированием. Выходом из сложившейся ситуации является создание спортивно-образовательных кластеров на региональном уровне.

Проведённый нами анализ исследований по использованию кластерного подхода в промышленности, туризме, образовании и др. позволил выделить ряд условий, при соблюдении которых возможно успешное существование спортивно-образовательного кластера:

- наличие в кластере организации-лидера, определяющей стратегию деятельности и отвечающей за спортивно-образовательную услугу;
- территориальной локализации субъектов кластера;
- устойчивость долговременных деловых связей между участниками кластера;
- наличие корпоративной системы управления субъектами кластера.

Непременным условием существования кластера должно стать стремление его участников добровольно попасть в кластер. На государственном уровне необходимо разработать и внедрить систему стимулов и преференций для муниципальных и региональных органов управления с целью стимулирования их участия в спортивно-образовательном кластере.

Спортивно-образовательный кластер должен включать в себя определённый минимум участников: муниципальные органы образования (школы), региональные органы управления физической культурой и спортом (спортивные школы), органы здравоохранения (физкультурно-спортивные диспансеры), частные спортивные клубы, бизнес-сообщества и др., объединённые единой целью – созданием спортивно-образовательной услуги (подготовка спортивного резерва).

Спортивно-образовательный кластер предполагает следующую структуру и уровни взаимодействия:

1. На этом уровне (соответствует этапам НП и ТЭ) осуществляется взаимодействие общеобразовательной школы, спортивной школы, физкультурно-спортивного диспансера и проблемной лаборатории вуза, спортивными клубами и др. Системообразующим звеном кластера на региональном уровне являются специализированные классы по тхэквондо с продлённым днём обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом. Они являются совместной формой работы всех без исключения участников кластера. Преимущество данной формы организации учебно-тренировочного процесса заключается в создании благоприятной спортивно-образовательной среды, способной удовлетворить потребности занимающихся в образовании и спорте. Кроме того, данная форма позволяет сохранить стабильный контингент занимающихся и существенно снизить процент естественной текучести по сравнению с обучением в ДЮСШ или спортивных клубах. Фактор территориальной локализации позволяет успешно проводить отбор в специализированные классы. Специально созданная комиссия из тренеров-практиков и специалистов вузов осуществляет просмотр и тестирование детей из 5–6 общеобразовательных школ (примерно 250–300 детей) и формирует спецкласс из 25–27 детей, наиболее перспективных с учётом уровня здоровья, двигательной подготовленности и биологической зрелости.
2. Основным звеном спортивно-образовательного кластера является региональное училище олимпийского резерва (соответствует этапу СС). Здесь проводится обучение по сопряжённым планам с государственным вузом или факультетом физкультурно-спортивного профиля. На этом уровне осуществляется взаимодействие между центром спортивной подготовки школы высшего спортивного мастерства, вузом спортивного профиля и физкультурно-спортивным диспансером, а также федеральными органами управления физической культурой и спортом и др.
3. Основным звеном спортивно-образовательного кластера является вуз физкультурно-спортивного профиля (соответствует этапу ВСМ). Здесь осуществляется взаимодействие между вузом, школой высшего спортивного мастерства, центром спортивной подготовки спортивных сборных команд России, а также, при необходимости, частными спортивными клубами и бизнес-сообществами и др. Специалисты вуза разрабатывают и внедряют систему допрофессионального физкультурного образования, которая реализуется в ходе теоретических и практических занятий с юными тхэквондистами на первом и втором уровнях кластера.

Основными факторами, позволяющими эффективно существовать спортивно-образовательному кластеру, являются: наличие высококвалифицированных кадров, доступная инфраструктура, рациональная система финансирования и стимулирования труда тренеров, наличие научно обоснованных программ подготовки юных тхэквондистов.

Целевые индикаторы служат для оценки эффективности работы кластера. В данном проекте ими могут выступать: стабильность контингента занимающихся тхэквондо (преимуществами спортивно-образовательного кластера являются: значительное снижение текучести контингента юных спортсменов (предполагаемая текучесть 10–15% относительно 90–95% – при традиционной организации подготовки)), выполнение норм ЕВСК в соответствии с закономерностями становления спортивного мастерства, снижение уровня текучести (обновления) контингента занимающихся, достижение наивысших спортивных результатов к моменту перехода во «взрослый спорт».

Литература

1. Куликов, Л.М. Управление подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне / Л.М. Куликов, В.М. Болотов, В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №11. – С. 27–31.
2. Родионов, В.А. Теоретические предпосылки создания спортивного кластера в Сургутском государственном университете / В.А. Родионов, М.А. Родионова, В.В. Апокин, В.К. Нехайчик // Теория и практика физической культуры – 2012. – №12. – С. 100.
3. Столов, И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент): монография / И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.

Эмоциональный и психологический стресс полицейского и что можно этому противопоставить

Труфанов Ю.Н.¹, Чичканов И.А.²

¹НИУ ВШЭ, Санкт-Петербург

²Набережные Челны

Аннотация

Суммарная нагрузка работника полиции вызывает стресс. Использование дополнительных воздействий средствами борьбы дзюдо позволяет повышать устойчивость к эмоциональному и психологическому стрессу, профессионально-прикладную физическую подготовку полицейского и модулировать стрессовые ситуации, реальной встречи полицейского с нарушителем. Дифференциация работников полиции по возрастным группам: 20–24; 25–29; 30–34; 35–39; 40–44; 45 и старше, а так же в соответствии спортивной квалификации: новички, разрядники, мастера позволяет свести к единому критерию информацию о реабилитации в процессе профессиональной деятельности, командные соревнования по ветеранам дзюдо.

Ключевые слова: стресс работника полиции, средства борьбы дзюдо, дифференциация по возрастным группам и уровню подготовленности, борьба самбо.

Emotional and Psychological Stress of a Police and What Can Be Counter That

Trufanov Y.¹, Chichkanov I.²

¹National Research University
«Higher School of Economics»
St Petersburg, Russia

²Naberezhnyye Chelny, Russia

Summary

The total load of a police officer is stressful. Using additional effects by means of judo wrestling can increase resistance to emotional and psychological stress, professionally-applied physical readiness of a police officer and modulate stress situation in his real meeting with the offender. Differentiation of police officers by age groups: 20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45 and older, as well as in compliance with sports qualification: beginners, graded athletes, masters – all this allows to bring information about rehabilitation in the course of professional activities, team competitions of judo veterans to a single criterion.

Key Words: stress of a police officer, the means of judo wrestling, differentiation by age groups and level of readiness, sambo wrestling.

Первым определение стресса дал канадский физиолог Ганс Селье.

Согласно его определению, стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма. Правоохранительная деятельность считается одной из самых стрессовых профессий. Между тем профессия полицейского, как и любая другая, накладывает на человека свой отпечаток. Полицейские, чья работа связана с ежедневным риском, колоссальными физическими и моральными перегрузками, больше других рискуют подвергнуться изменениям в психике, называемым на языке психологов «профессиональной деформацией». Результат, потеря физических и эмоциональных сил, раздражительность, неудовлетворенность, словом, «букет» серьезных психологических, а порой и психических расстройств. А это уже прямая предпосылка к неадекватным поступкам и даже совершенно преступлений. Что же может противопоставить этому простой сотрудник полиции?

Последствия профессионального стресса у полицейских

Физиологические и психологические последствия стресса мощно влияют на личностную, профессиональную, социальную адаптацию полицейского, его семейные отношения. По данным психологов, уровень самоубийств полицейских значительно превышает уровень среди населения. Высок уровень разводов полицейских, особенно у патрульного персонала. В качестве психологических последствий профессионального стресса особенно выделяется присущая полицейским тенденция изолировать себя от общества, формировать сеть ограниченного социального общения, которое разрушает чувство общности с населением. Конечным результатом этого процесса оказывается состояние аномии, т.е. выход полицейского из значимого для него межличностного общения. Продолжением этой цепочки выступают такие явления как цинизм, жестокость, агрессивность, насилие, снижение профессиональной эффективности.

Существуют различные типы реакций на профессиональный стресс:

- **физиологические:** сердечно-сосудистые заболевания, головные боли, желудочно-кишечные проблемы, снижение половой активности, расстройства сна.
- **эмоциональные:** гнев, эмоциональный уход, агрессия, фрустрация, враждебность;
- **поведенческие:** пристрастие к наркотикам, алкоголю, физическое истощение;
- **патопсихологические:** тревожность, депрессия, паранойя, самоубийства;
- **криминальные:** угрозы физического насилия, коррупция.

Регулярные занятия борьбой дзюдо, выполняют 3 функции в одном.

- тренинг для снятия эмоционального и психологического стресса
- базовая профессионально-прикладная физическая подготовка полицейского
- модулируют стрессовые ситуации, реальной встречи полицейского с нарушителем

Профессионально-прикладная физическая подготовка полицейского на основе базовых знаний и навыков борьбы самбо и дзюдо стимулирует к физической активности, повышает интерес и потребность к физической деятельности, улучшая психофизиологическое состояние, физическую работоспособность и состояние здоровья.

Нами создана методика профессионально-прикладной физической подготовки дзюдоиста, где выявлены профессионально важные для дзюдоиста психофизиологические качества, показана возможность их эффективного развития, путем применения специально подобранных средств и методов. В течение многих лет, экспериментально-опытным путем, удалось найти возможность эффективного влияния разработанной методики на оптимизацию психоэмоционального состояния дзюдоистов. Тренировки по экспериментальной методике, способом индивидуальных средств воздействия на психофункциональную работоспособность дзюдоистов, ориентируют их на проявление большей физической активности и самостоятельности, увеличивают интерес и потребность к схваткам с воображаемым противником. Методом систематических и многократных повторений экстремальных и стрессовых ситуаций при проведении учебных поединков, со временем удалось снизить порог возбудимости психики в экстремальных и стрессовых ситуациях до определенного уровня, но при условии регулярных тренировок, не мене 2-х раз в неделю.

Базовая профессионально-прикладная физическая подготовка полицейского.

Методики освоения техники борьбы самбо и дзюдо для спортсменов и полицейских имеют кардинальные отличия. Если для спортсменов, ставится задача развития своих узконаправленных индивидуальных способностей, то для обучения полицейского в основу ставится многофункциональность, у него не может быть слабых мест в технической подготовке, так как порой на карту в случае ошибки ставится его собственная жизнь и жизнь гражданских лиц, в отличии от спортсмена, который может просто проиграть свой поединок и не взойти на пьедестал.

В поединке спортсмена есть определенные правила и судьи, которые эти правила соблюдают, и поединок не выходит за их пределы, а в поединке полицейского и нарушителя правил нет, особенно со стороны нарушителя, в ход в любой момент может пойти огнестрельное или холодное оружие, и полицейский должен быть готов ко всему. Подготовка полицейского должна быть намного профессиональней и многосторонней, чем подготовка спортсмена, на кону полицейского порой стоит его жизнь.

Регулярные занятия самбо и дзюдо с одной стороны являются, как прикладной профессиональной формой тренировок, а с другой стороны, как средство снятия психологической напряженности, которую полицейский накапливает, неся службу при общении с правонарушителями. Есть и третья сторона, в процессе тренировок на татами, спортсмен, как бы модулирует предстоящую ситуацию на улице, чем снижает уровень возбудимости на стресс в реальной встрече с нарушителем.

Слабая физическая подготовка и неумение противостоять физическому нападению в разы увеличивает стресс полицейского, и наоборот когда полицейский готов физический и подготовлен технический, порог возникновения стресса намного ниже, а иногда и не достигаем. Стрессовая зона для неподготовленного нарушителя, может быть нормой поведения для подготовленного полицейского. Стрессовая ситуация находится в пределах допустимого контроля, когда полицейский предвидит продолжения ситуации и готов её контролировать, как психологический так и физический.

Феномен снятия психической напряженности, спланированным стрессом, смоделированным в спортзале, уникален тем, что стресс остается в стенах спортзала, как только вы закрыли за собой дверь зала.

Для реализации программы реабилитации эмоционального и психологического стресса у полицейских, требуется изменить формат соревнований по самбо и дзюдо, проводимых в МВД России. Соревнования рекомендуется проводить по все возрастным группам: **20–24; 25–29; 30–34; 35–39; 40–44; 45 и старше, а так же в соответствии спортивной квалификации: новички, разрядники, мастера.**

Проведение личных и командных соревнований, входит в программу эмоционально и психологической реабилитации полицейских. Этот формат соревнований всех полицейских поставит в равные условия, новички будут бороться с новичками своего возраста, разрядники с разрядниками, мастера с мастерами. Особое внимание надо уделить командным соревнованиям, командные соревнования сплавляют не только спортсменов, но и их болельщиков. У довольно большой массы людей появляются общие интересы и соперничества.

На протяжении семи лет в России, проводятся командные соревнования по ветеранам дзюдо, среди силовых структур, с прошлого года турнир приобрел статус Командного чемпионата Европы, в этом году участвовали сборные 13 иностранных команд: полиции Австрии, Азербайджана, Великобритании, Венгрии, Германии, Киргизии, Литвы, Республики Беларусь, Румынии, Таджикистана, Украины, и родины дзюдо Японии. По правилам Европейского союза дзюдо, в турнире участвуют мужские сборные, представляющие силовые структуры своих стран, спортсмены старше

тридцать лет. Сборная команда МВД России не оставляет шансов своим соперникам и в очередной раз становится победителем этих соревнований, что доказывает правильность выбранного нами пути. Мы уверены, в своих сотрудниках, которые получили серьезную подготовку в секциях самбо и дзюдо, как в физическом, так психологическом плане.

У нас в России более 1 млн полицейских, и если хотя бы половину из них приобщить к регулярным занятиям самбо и дзюдо, то членство федерации дзюдо значительно увеличится. Начнут заниматься в спортивных школах и дети полицейских, это реальная возможность повысить количество занимающихся дзюдо. Это будет совершенно другая картина и возможности селекционного отбора в спорт высших достижений и продолжении занятий тех, кто закончил свою профессиональную карьеру в спорте, но еще готов делиться своими знаниями, как в аудитории, так и на ковре.

Предлагаемый ранг и структура спортивных мероприятий дзюдо МВД

Ранг соревнований	Мероприятия	Участники	Квалификация	Возрастные группы
МВД России	Спартакиада, Чемпионат, Кубок командный	Сотрудники МВД	Разрядники мастера	20–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45 и старше
– город – район	Спартакиада, Чемпионат, Кубок командный	сотрудники МВД	Новички Разрядники мастера	

Исходя из вышесказанного, следует подчеркнуть, что подготовка сотрудников силовых структур на современном этапе имеет актуальное значение, и в процессе проведения занятий самбо и дзюдо отрабатывается служебно-прикладная, психологическая и физическая подготовка, а также формируется нравственно-эстетическое воспитание сотрудников.

Литература

1. Приказ МВД России от 29 июня 2009 года № 490 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации».
2. Комплекс базовых боевых приемов борьбы. Учебное наглядное пособие. – М.: ДКО МВД России, 2006.
3. Кудин В.В., Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2010. – 312 с.

Педагогический анализ хапкидо в контексте дополнительного образования детей в школьных спортивных клубах

Фёдоров В.Г.¹, Лобанов В.Ю.²

¹Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

²Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная Школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга г. Санкт-Петербург Россия

Аннотация

В статье рассматривается становление хапкидо как вида боевого искусства, реализация в школьных спортивных клубах, возможности для интеграции образовательного процесса на основе формирования универсальных учебных действий для повышения двигательной активности детей.

Ключевые слова: становление хапкидо, школьный спортивный клуб, двигательная активность, интеграция, универсальные учебные действия.

Pedagogical Analysis of Hapkido in the Context of Additional Education of Children in School Sports Clubs

Fedorov V.¹, Lobanov V.²

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St Petersburg, Russia

²State Educational Institution «Secondary General School No. 290», Krasnoselsky district of St. Petersburg
St. Petersburg, Russia

Summary

The article discusses the formation of Hapkido as a form of martial arts, the implementation of school sports clubs and opportunities for the integration of the educational process through the development of universal learning activities to increase motion activity of children.

Key Words: formation of Hapkido sports school club, motion activity, integration, universal learning activities.

Хапкидо зародилось в Южной Корее в середине [века. В России этот вид боевого искусства начал развиваться с 1990 года, когда в Санкт-Петербург был приглашен мастер Ким Чиль Ен, 8 дан по хапкидо, который и стал первым учителем этой системы в стране. Хапкидо является одним из наиболее сложных видов боевых искусств, поскольку включает технический арсенал многих видов единоборств.

Хапкидо включает разнообразные технические действия ногами, применяемые как в атаке, так и в защите. Атака имеет приоритет над защитой, болевые захваты и заломы проводятся резко, а броски – коротко и быстро, что позволяет успешно вести бой с несколькими соперниками одновременно, переключаясь с одного на другого [1].

Большинство ударов выполняются не до конца выпрямленной конечностью и по разнообразным траекториям. Удары ногами наносятся как в верхние, так и в нижние части тела. При нападении со спины развита

техника нанесения ударов с отведением ноги назад. При этом активно используются прыжки, в том числе для выполнения ударов двумя ногами одновременно. Большое внимание уделяется ближнему бою, работе локтями и коленями, использованию болевого контроля [2].

Спортивная версия хапкидо и правила соревнований, утвержденные федерацией «The national hapkido association of sport for all», предусматривает четыре вида состязаний: техника самозащиты, специальная техника, техника ног, свободный поединок. В России ежегодно проводятся турниры, кубки и фестивали, многие из которых посвящены памятным датам Великой Отечественной войны, региональных конфликтов и погибшим Героям России.

Хапкидо как вид спорта характеризуют:

- жесткие требования к разносторонней физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- динамичность и разнообразность ситуационных действий в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической устойчивости спортсменов.

Определенный интерес хапкидо вызывает у молодежи. В отдельных школьных спортивных клубах при общеобразовательных школах хапкидо зарегистрировано как вид образовательной программы оздоровительной физической культуры, в рамках которой успешно проводятся занятия с детьми и их родителями.

Обучение в хапкидо начинается с отработки резких ударов ногами и руками, а заканчивается практикой работы пальцев по определенным точкам, что связано с возможностями управления внутренней энергией. В процессе обучения человек должен приобрести осознание механизма круговорота энергии в организме, ее сосредоточении в себе и направления в необходимое направление.

В хапкидо для выполнения специальных приемов и проведения спаррингов развиваются способности, включающие в себя гимнастические и акробатические упражнения, к которым относятся кувырки из всевозможных положений (вперед, назад, в стороны, с поворотом и т.д.), разнонаправленные прыжки для подготовки к ударам ногами выше своего роста и разворотов в воздухе, растяжка.

Разнообразие движений в хапкидо способствует целенаправленной содержательной интеграции учебного предмета «Физическая культура» в школе и дополнительного образования детей в спортивных клубах. При этом специфика данного вида единоборств активно содействует формированию универсальных учебных действий школьников. Это проявляется в различных сферах их учебно-познавательной деятельности, частности:

- личностная сфера посредством формирования направленности последующих действий в реальных условиях жизнедеятельности, эмоциональной устойчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, воспитания детей в духе патриотизма, развития ценностей здорового образа жизни, предотвращения антиобщественного поведения и вовлечения в регулярные занятия спортом;
- познавательная сфера посредством приобретения специальных знаний о влиянии хапкидо на орга-

низм человека и дееспособность различных функциональных систем;

- регулятивная сфера посредством управления своим психическим состоянием и двигательным режимом атакующих и защитных действий;
- коммуникативная сфера посредством установления комфортных условий взаимоотношений со сверстниками в процессе и после поединков, со взрослыми и тренером при обсуждении своих практических действий;
- двигательная сфера посредством комплексирования движений из единоборств, гимнастики и акробатики.

Таким образом, хапкидо способствует содержательной интеграции физической культуры в общеобразовательной школе и дополнительного образования детей, в частности, в школьных спортивных клубах посредством формирования предметных универсальных учебных действий.

Литература

1. Карамов, С.К. Корейские боевые искусства / С.К. Карамов. – М.: Астель. 2003. – 158 с.
2. Шоу, С. Хапкидо / Скотт Шоу. – Ростов-на-Дону. Феникс. 2002. – 112 с.

Феномен развития ММА: от профессионального к любительскому спорту

Финкельштейн В.Г.¹, Ваганова К.В.²

¹«M-1 GLOBAL», WMMAA

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы развития ММА, феномен развития этого вида спорта через профессиональные лиги. Описана модель успешного развития спорта на примере смешанного боевого единоборства (ММА), а так же пути его дальнейшего развития.

Ключевые слова: феномен развития; профессиональная лига и любительский спорт; модель успешного развития ММА.

MMA Phenomenon: Pro to Amateur

Finkelchtein V.¹, Vaganova K.²

¹M-1 GLOBAL, WMMAA

²NSU named after Lesgaft
The Russian Federation

Summary

Issues of the development of MMA and the phenomenon of its development through professional sports leagues are brought up in this article. The model of successful development of sport on the example of MMA is described as well as ways of further development of this sport worldwide.

Key Words: development phenomenon, PRO league and amateur sport, MMA successful development model

Начиная с 2011 года ММА (Mixed Martial Arts) переживает качественно новый этап в своем развитии, который характеризуется действиями по структурированию массового, любительского спорта. Во многих

странах мира официально регистрируются национальные федерации по виду спорта, имеющего, по сравнению с профессиональным ММА отличия в правилах проведения соревнований (большая защита спортсменов от травм: дополнительная экипировка, судейство; использование принципа спортивного отбора спортсменов на соревнования и т.п.). ММА становится во многих странах видом спорта, официально признаваемым на государственном уровне. Происходит консолидация национальных федераций через деятельность международной спортивной федерации.

В 2012 году в Монако зарегистрирована международная организация WMMAA (World Mixed Martial Arts Association), имеющая основной целью своей деятельности развитие именно любительского, массового вида спорта. Организация объединила более 30 стран, провела 2 чемпионата Европы, зональные соревнования на Кубок мира и планирует в конце 2013 года проведение чемпионата мира и Кубка мира.

Заинтересованность со стороны спортивной мировой общественности в массовом распространении ММА выдвигает на передний план некий феномен, не имеющий аналогов в мировой истории развития спорта.

Феноменом можно считать нестандартный вектор развития ММА, вектор, имеющий существенное отличие от традиционной последовательности исторического развития не только отдельных видов спорта, но и всего Олимпийского движения в целом.

Если отдельные виды спорта развивались от любительского, массового спорта – к профессиональному, к спорту высших достижений, то ММА имеет обратную динамику: от профессиональных турниров, где ММА оформился как вид спорта и получил признание зрительской аудитории – к спорту любительскому, массовому, имеющему в своей основе потребность человека в физическом совершенствовании. Традиционная форма исторического развития видов спорта имеет вид пирамиды, где основанием является массовый спорт, а вершиной – спорт профессиональный, доступный узкому кругу подготовленных людей. Такая общепринятая схема в случае с ММА разворачивается ровно на 180 градусов. Образно говоря, мы имеем дело с пирамидой перевернутой, опирающейся на свою вершину – вершину спортивного совершенства, с конструкцией по законам физики неустойчивой, но, тем не менее, существующей и имеющей потенциал развития.

Единоборства с минимумом ограничений были включены в первые Олимпийские Игры Древней Греции. Современная история ММА связана с первыми турнирами в Бразилии, проводимыми с 1920 года. Первоначально данный вид спортивной деятельности имел названия микс-файт, фри-файт, и лишь впоследствии за ним закрепилось название «Mixed Martial Arts». Современное ММА является интеграцией максимально возможных технических приемов многочисленных единоборств; видом спорта, совмещающем в себе ударную и борцовскую техники, ведение поединка в стойке и партере. Основными предпосылками для возникновения такого универсального вида единоборства, на наш взгляд, послужили, во-первых, желание потребителя в выявлении сильнейшей школы из многочисленных единоборств, представленных в мире (например, кто сильнее боксер или борец?); и, во-вторых, доминирование тренда мировой глобализации, что в сфере спор-

тивной деятельности могло быть выражено в возникновении такого вида спорта, в котором убираются возможные ограничения в правилах, и в котором победитель определяется в основном по самому простому и естественному критерию – отказа соперника от поединка или полного превосходства над соперником.

Стоит отметить, что панкратион, существующий как вид спорта со времен первых греческих Олимпиад, имеющий схожие правила проведения поединков, оказался не столь популярным, как ММА. (Говоря о популярности, мы применяем критерий количества телевизионных просмотров, зрителей на отдельных соревнованиях). Причиной разницы в популярности явилась маркетинговая особенность в развитии ММА, которую можно определить как стратегию продвижения вида спорта через профессиональные лиги. Организатором таких профессиональных лиг являлись промоутерские организации. Профессиональные лиги, состоящие из отдельных турниров, подразумевают персональное приглашение бойцов от компании, проводящей турнир, подбор интересных зрителю соперников, медийную раскрутку в СМИ предстоящих поединков. Во всем мире ММА ассоциируется с такими брендами профессиональных лиг, как StrikeForce, Pride (Япония), Bellator, UFC (США), M-1 Global (Россия), и др.

Данная стратегия развития ММА, по данным английского издания «Журнал боевого спорта», закрепила за молодым видом спорта репутацию наиболее динамично развивающегося вида по сравнению с уже известными и получившими официальный статус единоборствами.

В Российской Федерации ММА появился в 1997 году благодаря компании «Лига Микс-Файт М-1», в последствии «выросшая» в «М-1 Global». За 16 лет организация провела более 150 профессиональных турниров, телевизионные трансляции соревнований охватили более чем 100 стран.

Основываясь на опыте деятельности компании «М-1», можно обозначить **модель** успешного развития ММА в России:

- *Наличие стратегической цели деятельности:* международное признание ММА видом спорта.
- *Эффективный менеджмент и маркетинг:* деятельность по «раскрутке» бренда М-1; достижение максимальной зрелищности соревнований; организация ТВ-трансляций на лучших спортивных каналах; организация масштабной рекламной и PR-кампании спортивных мероприятий; создание и продвижение мощного современного информационного ресурса.
- Продвижение российских спортсменов на мировую арену, завоевание высокого рейтинга в мировой элите профессионального мирового ММА.
- Взаимодействие с крупными международными промоутерскими компаниями и государственными структурами.
- Привлечение крупнейших компаний в качестве спонсоров и соорганизаторов соревнований.
- Построение собственной уникальной системы проведения соревнований разного уровня (Selection – Challenge – Global), которая стимулирует спортсменов к достижению наивысшего

результата и позволяет осуществлять поиск новых талантливых спортсменов.

- Приглашение на турниры VIP-персон.
- Лояльная билетная программа, рассчитанная на различные группы населения.
- Деятельность по популяризации вида спорта на национальном и международном уровне.

Следует отметить, что за 16 лет деятельности М-1 добилась колоссальной узнаваемости бренда, раскрутки многих российских бойцов смешанного стиля, среди которых, несомненно, выделяется легенда мирового спорта – Федор Емельяненко. Спортивные достижения Федора Емельяненко помогли М-1 собирать 20-тысячный зал «Олимпийского» в Москве, а всему миру поверить в успех российской школы ММА. Более того, профессиональная деятельность М-1 привела к созданию общероссийской общественной организации (70 региональных федераций по виду спорта), официальному признанию ММА в России видом спорта.

Приведенная модель успешного развития вида спорта, не является по своей сути сплавом уникальных маркетинговых технологий, присущей единичной компании. Подобная направленность прилагаемых усилий наблюдается во всех ведущих промоутерских компаниях мира, международных спортивных федерациях, во многих видах спорта. Цель настоящей статьи – это фокусирование внимания на существующем феномене исторического развития ММА.

Авторы полагают, что обозначенный феномен найдется в ближайшем будущем своего исследователя. Что углубленный анализ динамики развития ММА позволит не только смоделировать дальнейшие пути развития вида спорта, но и избежать ошибок, совершаемых во многих видах единоборств. Что на основе имеющегося опыта, понимания запросов современного общества, на основе постановки четких вопросов можно будет выявить систему ведущих факторов развития смешанного боевого единоборства (ММА) не только в России, но и во всем мире.

Профессиональная компетентность тренера-преподавателя по каратэ в системе адаптивного спорта

Шарифуллин Э.Р.¹, Брызгалов И.В.²

¹*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

²*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
Российская Федерация, г. Екатеринбург*

Аннотация

В современных социально-экономических условиях остро становится вопрос подготовки квалифицированных кадров. Система воспитания спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья предъявляет особые требования к профессиональной подготовке тренеров. Она включает профессиональные знания, умения и навыки специалистов в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. И для успешного введения в практику различных инноваций, для реализации в новых условиях, поставленных перед ним задач тренер-

преподаватель должен обладать необходимым уровнем профессиональной компетентности в системе адаптивного спорта. В связи с этим необходимо обосновать показатели значимых профессиональных компетентностей тренера-преподавателя по каратэ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: каратэ, адаптивный спорт, компетентность тренера, показатели и критерии

The Professional Competence of a Karate Coach-Teacher in the System of Adaptive Sports

Sharifullin E.¹, Bryzgalov I.²

¹Herzen State Pedagogical University of Russia
St Petersburg, Russia

²Yeltsin Federal State University
Ekaterinburg, Russia

Summary

The article deals with the professional competences of a karate coach in sports sections for persons with disabilities. The criteria for coach's professional activity in karate sections for persons with disabilities are defined.

Key Words: karate, adaptive sports, competence of the coach, index and criteria.

В наше время каратэ набирает огромную популярность среди молодого населения земли, удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для боевых искусств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт выдающихся сподвижников данного направления физического развития человека.

В последние годы в Российской Федерации активно формируется образовательное, научное и правовое пространство адаптивной физической культуры (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья). В связи с этим есть необходимость открывать группы в спортивных секциях по каратэ для лиц с ограниченными возможностями, где главенствующую роль играет тренер.

Методы исследования. Исследование включало анализ научно-методической литературы и документов.

Результаты исследования. Основу труда тренеров в специализированных спортивных учреждениях для инвалидов в настоящее время составляют возрастающая роль личности специалиста, знание его тренерской деятельности, умение ее формировать и направлять в соответствии с обязанностями, стоящими перед организацией. В подготовке лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них, с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов, составной частью выступает специальная теория и практика на базе создания специальных условий. Поэтому определение составляющих компонентов профессиональной компетентности тренера-преподавателя по каратэ в процессе подготовки спортсменов-инвалидов является важной частью в организации труда.

Под профессиональной компетентностью понимается обладание знаниями, круг решаемых вопросов, по-

стоянно расширяющаяся система знаний, позволяющие специалисту выполнять профессиональную деятельность с высокой продуктивностью.

Структура профессиональной компетентности тренера может быть раскрыта через педагогические умения, которые он приобретает, а умения раскрываются через совокупность последовательно развивающихся действий, основанных на теоретических знаниях и направленных на решение педагогических задач.

Профессиональная компетентность тренера по каратэ характеризуется владением необходимой суммой знаний, спортивными умениями и навыками, определяющими сформированность его педагогической деятельности и личности, как носителя определенных ценностей, идеалов и педагогического сознания.

А.К. Маркова выделяет несколько видов профессиональной компетентности, наличие которых указывает на зрелость человека в профессиональной деятельности: специальная, социальная, личностная и индивидуальная.

Мастерство тренера, выражая высокий уровень личностно-деловых качеств и свойств личности, определяет высокую эффективность педагогического процесса. Какие бы частные задачи ни решал тренер, он всегда является организатором, наставником и мастером педагогического воздействия. Исходя из этого, в мастерстве тренера можно выделить четыре относительно самостоятельные части: мастерство организатора коллективной и индивидуальной деятельности спортсменов; мастерство убеждения; мастерство передачи знаний и формирования опыта деятельности и, наконец, мастерство владения педагогической техникой. В реальной педагогической деятельности эти виды мастерства тесно связаны, переплетаются и взаимно усиливают друг друга.

Рассматривая и оценивая профессионализм тренера, важно определить, что движет человеком в профессии, из каких ценностных ориентаций он исходит, ради чего он занимается данным делом, какие внутренние ресурсы вкладывает в свой труд. Таким образом, основными условиями в процессе подготовки каратистов с отклонениями в состоянии здоровья являются показатели профессиональной компетентности тренера: педагогический, социальный, психологический, медико-биологический и экономический.

При определении показателей следует учитывать ряд критериев, который обуславливает профессиональную деятельность тренера:

- 1) Степень достижения поставленных целей, чтобы ее измерить сравнивают намеченные результаты с достигнутыми.
- 2) Следующим критерием является эффективное использование средств – определяется путем сопоставление средств, которое предлагалось использовать для достижения определенных целей, со средствами, которые были фактически затрачены.
- 3) Также к критериям можно отнести систему требований и своевременное их выполнение.
- 4) Немаловажным является нагрузка – количество занятий и часов в неделю.
- 5) Обеспеченность безопасности на занятиях и удовлетворенность воспитанников выступает как один из основополагающих факторов.

Использование инновационных технологий в педагогических, социальных, психологических, медико-биологических и экономических показателях позволит развивать систему адаптивного спорта в каратэ на высоком уровне.

Заключение. Зная основные функциональные обязанности тренера, ряд которых отмечается в трудовом законодательстве по данной должности, можно говорить о правильной, грамотной и эффективной организации труда в специализированных учреждениях физической культуры и спорта. Высокий уровень профессиональной компетентности тренера-преподавателя по каратэ в системе адаптивного спорта позволяет говорить о качественной характеристике профессионализма и квалифицированности, что обуславливает стабильную продуктивность деятельности и эффективность тренировочного процесса при подготовке спортсменов с ограниченными возможностями, как любителей, так и профессионалов.

Гомеостатические константы как дидактические предикторы гармонии психофизического развития студентов в практике освоения спортивных единоборств

Яичников И.К., Ефимов А.А.

Государственный Политехнический Университет Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Гармоничное опережение уровня общего физического развития в растущих запросах специальной физической подготовки студентов обеспечивается консолидирующим воздействием упражнений спортивных единоборств, включаемых в схему круговой тренировки. Контроль этих включений определяется медико-биологическими маркерами – константами термодомеостаза и гемодинамики организма и позволяет тренеру индивидуализировать в структуре учебно-тренировочных занятий овладение студентом техники избранного вида спорта.

Ключевые слова: гомеостаз, единоборства, физическое развитие студента.

Homeostatic Constants as Didactic Predictors of Coherent Psychological and Physical Development of Students in Mastering Combat Sports

Yaitchnikov I., Efimov A.

State Polytechnic University St. Petersburg, Russia

Summary

Student's physical training education under practice of combat sports with homeostatic constants as didactic predictors. Yaitchnikov I.K., Efimov A.A. (State Polytechnic University, St.-Petersburg, Russia). Creative ratio of general and special purpose physical readiness in student's education is provided with consolidating influence of the combat exercises included in the consecutive scheme of physical training workloads. Control of these influences is defined with physiologic thermohomeostasis and haemodynamics constants as indexes. It allows the trainer to indi-

vidualize the student's technics improvements of the selected sport.

Key Words: homeostatic constants, physical development of the student.

Преодоление студентом школьных привычек недооценки им жизненной необходимости в достаточной среднесуточной физической нагрузке своего организма может быть осуществлено путем обучения основам теории физического развития и практики ее осуществления на основе оценок им своего текущего функционального состояния, получаемых с помощью тестирования и разработки индивидуального модуля обучения. В структуре микроцикла индивидуализация физической нагрузки выстраивается из сочетания упражнений ОФП, СФП силовой, скоростной направленности и на выносливость. Причем высокая адаптация к интенсивным физическим нагрузкам, рациональность их сочетания в избранном виде спорта определяется опережающим темпом освоения оптимального уровня ОФП над освоением комплекса упражнений СФП [1, 3, 4].

Разработанные нами оценочные характеристики (ОХ) термодинамических паттернов прогноза эффективности физической работоспособности позволяют оперативно корректировать учебно-тренировочные нагрузки [2, 6, 7]. В термонейтральных условиях спортивного зала соотношение тимпанальной и аксиллярной температур, температуры поверхности кожи тыла кисти и ладони с высокой вероятностью указывают на наличие функционального состояния готовности к выполнению интенсивных и продолжительных физических нагрузок или на недостаточное их гомеостатическое обеспечение. Функциональное состояние спокойного бодрствования спортсменов, характерное превышением аксиллярной температуры над тимпанальной, положительный температурный градиент «голова-туловище» (Кгт+), как правило, предшествует успешному выполнению интенсивных тестирующих и соревновательных физических нагрузок. Инверсия Кгт (Кгт-) коррелирует с последующим развитием признаков утомления, снижения спортивной результативности. Незначительное превышение температуры ладонной поверхности над тылом кисти в покое и увеличение этого градиента при нагрузке сопровождается успешным выполнением физической работы (Клт+). Низкое значение Клт (Клт-) при росте абсолютных значений температур сопровождается неудовлетворительными показателями выполнения физической нагрузки [6, 7]. ОХ структуры сегментации системного кровотока посредством тестирования гемодинамики в запястном мониторинге артериального давления («РУЗ-МАД», «Индекс Кердо») в покое и при тестирующих физических нагрузках позволяет проводить интегральную оценку гомеостатического обеспечения соматической основы текущей физической работоспособности (отклонение от состояния покоя $\pm 0,1$ соответствует РУЗ-МАД+, более – РУЗМАД- [8]. На примере обучения юношей и девушек спортивным единоборствам (бокс, дзюдо) – контактный и персонифицированный вид спорта, наглядно демонстрируется дидактическая ценность консолидации – слияния в единый, уникальный творческий, педагогический комплекс, в единый план учебно-тренировочного занятия, посредством подбора содержания физических упражнений, их последовательности и интенсивности исполнения под дозирующим контролем медико-биологического тестирования [1].

В качестве спортивно-технического инструмента для формирования консолидирующего комплекса физических упражнений (ККФУ) нами применялась технология круговой тренировки [1, 3]. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая ее индивидуализация. В качестве медико-биологического инструмента контроля консолидации нами использовалась регистрация в БД упомянутых выше показателей в динамике ККФУ индивидуально и по группе в целом для конкретного учебно-тренировочного занятия, микроцикла тренировок и в зачетном периоде выполнения учебного плана. Состоявшейся консолидации соответствует своевременное освоение этапного комплекса СФП при стабилизации показателей ее индивидуальной физиологической стоимости в пределах $M \pm t$ (при $P \leq 0,05$ по критерию t Стьюдента) для группы в целом. Включение в качестве станций циклов Тайбо (вариант единоборств) и многодневных ФЭИ ритмов [1, 3, 5, 6] ускоряет консолидацию и увеличивает эффективность ее контроля по ОХ.

Таким образом, применение разработанной нами системы ОХ в сочетании индивидуальной физической нагрузки с коллективным, суммирующим исполнением в адаптирующем цикле упражнений Тайбо по станциям, существенно ускоряет достижение заданных тренером уровней освоения СФП, повышает эмоциональную привлекательность и стабилизирует посещаемость занятий студентами, способствует их самостоятельному поддержанию своего физического развития в пределах должных ОХ. Успешное закрепление студентом привычки к физической нагрузке с помощью таким способом разработанной системы индивидуализации упражнений определено нами как «КОНСОЛИДАЦИЯ», а сам адаптивный состав станций, включающий Тайбо при учете многодневных ФЭИ ритмов – «КОНСОЛИДИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ».

Литература

1. Ефимов А.А. Современные подходы к совершенствованию тренировок начинающих боксеров студенческого возраста в СПбГПУ / А.А. Ефимов // Физическая культура студентов: Материалы 61-й СПб. Межвуз. науч.-практ. Конф. по физич. воспитанию/ под. ред. канд. пед. наук проф. С.С. Крючек. – СПб.: Изд-во «Олим СПб», 2012. – С. 150–151.
2. Классификация функциональных проб. – <http://www.mordovnik.ru/klassfunprob>
3. Сущенко В.П. К вопросу о проявлении интереса к занятиям по физической подготовке и спорту у курсантов вуза / В.П. Сущенко, В.В. Олейник // Тез. Итог. Науч. Конф. Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб., 2001. – С. 121–122.
4. Физическая культура: учебник / колл. авторов : под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424с. – (Бакалавриат).
5. Шапошникова, В.И. Хронобиология и спорт: монография/ В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
6. Яичников И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердеч-

но-сосудистой и терморегуляторной систем: учебно-методическое пособие / И.К. Яичников. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб.: 2009. – 54с.

7. Яичников И.К. Физиологические индикаторы гомеостатической надежности организма спортсмена – «температура» / И.К. Яичников // Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – Т.52. – №6. – С. 102–107.
8. Яичников, И.К. «РУЗМАД» – разноуровневый запястный мониторинг артериального давления (сообщение первое) / И.К. Яичников // Первый международн. Конгр. «Термины и понятия в сфере физической культуры. 20–22 декабря 2006 г. Санкт-Петербург» / Под общей ред. проф., д.п.н. В.А. Таймазова, проф., д.п.н. А.А. Горелова. – СПб.: Изд-во СПб ГУФК им.П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 269.

Актуальные проблемы подготовки военнотружущих по рукопашному бою

Яковлев Д.С., Володин В.Н.

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)
имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова
г. Тюмень, Россия*

Аннотация

Статья посвящена проблемам подготовки военнотружущих по рукопашному бою на современном этапе.

Ключевые слова: рукопашный бой, военнотружущий, военно-прикладной.

The Issues of Training Soldiers in Hand-to-Hand Fight

Yakovlev D., Volodin V.

*Marshal Proshlyakov Higher Military and Engineering School (Military Institute)
Tyumen, Russia*

Summary

The article deals with the problems of training soldiers in hand-to-hand fight at the present stage.

Key Words: hand-to-hand fight, serviceman, military-applied.

ВВЕДЕНИЕ

Современная геополитическая обстановка, сложившаяся у наших границ развивается по неблагоприятному сценарию. Происходящие изменения в военно-политической и военно-стратегической обстановке выдвинули перед Россией объективную необходимость принятия комплекса мер по вопросам укрепления национальной безопасности для противодействия этим намерениям. Решающая роль в выполнении этих задач принадлежит Вооруженным Силам Российской Федерации [5].

Опыт мировых войн и современных локальных военных конфликтов показывает, что боевые действия насыщены острыми кризисными ситуациями. Это обуславливает возрастание значения внезапности, её влияния на развитие и конечные результаты тех или иных боевых операций [2].

Командование Российских Вооруженных сил рассматривает рукопашный бой как отличное средство военно-прикладной физической подготовки для всех категорий военнослужащих. Однако реформирование Вооруженных сил, – сокращение сроков воинской службы, ограничивает возможности для качественной подготовки.

Современный бой предъявляет большие требования к боевому мастерству, физической и психологической подготовленности воина. В то время как исследования Пашута В.Л. (2012) свидетельствуют о недостаточном уровне подготовленности военнослужащих к ведению рукопашного боя.

В связи с вышесказанным обозначается проблема, связанная с поиском путей совершенствования подготовки военнослужащих к ближнему бою.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В ходе исследования применялись: теоретический анализ и обобщение научно-теоретических источников.

Было выявлено, что межнациональные конфликты принимают затяжной вооруженный характер. При выполнении служебно-боевых задач личному составу приходится действовать в обстановке реальной опасности, переносить значительные физические и психологические нагрузки. Естественно, что в таких условиях успешно справиться с задачами по проведению специальных мероприятий могут лишь военнослужащие, обладающие высоким уровнем развития психических качеств, всесторонне физически развитые, в совершенстве владеющие оружием и специальными средствами, приемами ведения рукопашной борьбы с численно превосходящими противниками. Имеющие такую психологическую устойчивость, которая позволила бы уверенно и хладнокровно применять освоенные приемы и действия в сложной обстановке [4].

Все виды современного общевойскового боя требуют от воинов умелых действий в ближнем бою и как составной его части – в рукопашной схватке. Основная цель обучения рукопашному бою военнослужащих Российских Вооруженных сил – это формирование умений успешно действовать в рукопашной схватке и ближнем бою и, как итог, – победить противника, то есть уничтожить его или пленить.

Рукопашный бой представляет собой военно-прикладное единоборство, в котором действия военнослужащих направлены на преодоление сопротивления партнера.

В Российской армии весьма популярны такие спортивные единоборства как бокс, кик-боксинг, самбо, дзюдо, каратэ, тхэквондо, ушу. Однако, рукопашный бой аккумулирует в себе целый ряд специфических приёмов отмеченных единоборств.

По мере совершенствования оружия массового поражения рукопашный бой трансформировался в тематический раздел (в России) или предмет боевой, физической и прикладной подготовки и спорта [3], что снижает значимость данной подготовки для формирования военно-прикладных умений и навыков военнослужащих.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ АНАЛИЗ

Анализ руководящих документов по физической подготовке и боевых действий наших войск в Афгани-

стане и на Северном Кавказе (преимущественно в первый период) позволяет выявить существенные проблемы в вопросах обучения военнослужащих рукопашному бою, слабую реализацию больших прикладных и воспитательных возможностей этого вида единоборств, серьезные недостатки в содержательной, методической и особенно в психологической сторонах обучения.

Ряд положений руководящих документов напрямую противоречат принципу оптимально возможного моделирования условий реального боя в учебных условиях.

Основываясь на положении К.К. Платонова (1983) о том, что любой навык, тренируясь, развивает качества, на которых он базируется, и любое качество существует в виде тех или иных навыков, представляется, что основным путем воспитания устойчивости психики человека к экстремальным условиям деятельности является формирование не распадающихся в стрессовых условиях знаний, умений, навыков, что тесно связано с проблемой преодоления психической напряженности. Рассматривая данные положения с позиций психологической подготовки, можно с полным основанием утверждать, что только максимально возможное воссоздание условий реальной рукопашной схватки позволит обеспечить необходимый уровень психологической устойчивости, адаптацию к трудностям и опасностям боевой и служебной деятельности и существенно повысить вероятность эффективного переноса качеств, вырабатываемых в условиях моделирования боевой деятельности, на реальную боевую обстановку при возникновении соответствующих ситуаций [3].

Направленность обучения военнослужащих на формирование умений преодолевать препятствия, вести рукопашный бой, обуславливают необходимость проведения комплексных занятий по физической подготовке [5], которые будут приближены к реальным действиям и формировать военно-прикладные навыки.

Многие средства обучения рукопашному бою не соответствуют принципу специфичности тренирующего воздействия. Это во многом связано с имитирующей методикой выполнения приёмов в парных упражнениях [1], не учитывающей биомеханические условия реальных действий и их психо-эмоциональную обусловленность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не снижая значимости военной техники, рукопашный бой остаётся приоритетным средством физической, военно-прикладной и психологической подготовки и ведения боевых действий.

Анализ современных боевых действий, современного этапа развития военного вооружения приводит к снижению значения подготовленности многих категорий военнослужащих к рукопашному бою. Тем не менее, готовность военнослужащего к рукопашному бою, к борьбе с противником лицом к лицу, несомненно, велика.

В научных исследованиях разных авторов [3, 6 и др.] отмечается несоответствие в содержании программ подготовки военнослужащих по рукопашному бою и реальными требованиями, предъявляемыми к подготовке военных ситуациями, возникающими в процессе современного боя.

Существующие требования к овладению рукопашным боем невыполнимы. Это обусловлено сокращени-

ем времени, уделяемого на освоение рукопашного боя на уровне навыка. Отсутствием научно обоснованных рекомендаций и методик обучения рукопашного боя для формирования военно-прикладных умений и навыков, соответствующих современному ведению боя и взаимосвязью обучения с тактической и огневой подготовкой.

Решением проблемы служит совершенствование содержания подготовки военнослужащих по рукопашному бою и увеличение времени на данную подготовку в совокупности с созданием условий реального боя.

Литература

1. Ашкинази С.М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) / С.М. Ашкинази, В.В. Кузьмин // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41) – С. 6–11.
2. Горелов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих к действию в условиях ограниченной видимости и ночью / А.А. Горелов, А.И. Крылов, В.В. Сокорев // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29) – С. 38–43.
3. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Кочергин. – СПб., 2011. – 152 с.
4. Кононов В.А. Социальная и психологическая адаптация военнослужащих по контракту к службе во внутренних войсках МВД России средствами физической подготовки и спорта / В.А. Кононов, Р.В. Кириченко, Р.Р. Алескерев, В.В. Килин // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 36–41.
5. Пашута В.Л. Модель физической подготовки специальных подразделений для эффективного выполнения боевых задач / В.Л. Пашута, О.А. Федоренко // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84) – С. 115–119.
6. Подготовка курсантов ВВУЗов по рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.О. Цыганок. – СПб., 2003. – 223 с.

**СЕКЦИЯ 3. Развитие философских, аксиологических, культурологических
и нравственных составляющих спортивных единоборств и боевых искусств.
Социально-психологические, правовые аспекты развития единоборств**

**SECTION 3. Further Development of Philosophical, Axiological, Cultural, and Ethical
Components of Martial Arts and Combat Sports. Socio-Psychological and Judicial Aspects
in the Development of Combat Sports**

**The Relationship among Viewing Motivation,
Viewing Satisfaction, and Behavioral Intentions
of Taekwon Aerobic**

Cho, YunLa

*Chungnam National University
Republic of Korea*

Summary

The purpose of the study is to examine the relationship among viewing motivation, viewing satisfaction, and behavioral intentions of Taekwon Aerobic. To accomplish the purpose of the study, spectators of The 2013 World Taekwondo Hanmadang are subjected to questionnaire. Based on convenience sampling, total of 353 out of 400 are used for final data analysis.

By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, reliability analysis, exploratory factor analysis, and multiple regression analysis are implemented and the results are as follows.

First, viewing motivation of Taekwon Aerobic influences on the viewing satisfaction.

Second, viewing motivation of Taekwon Aerobic influences on the behavioral intentions.

Third, viewing satisfaction of Taekwon Aerobic influences on the behavioral intentions.

Key Words: viewing satisfaction, viewing motivation, behavioral intentions.

Introduction

Performing art is an artistic work done at the time of 'Now' in the place of 'Here' because temporal concept of 'Now' and spatial concept of 'Here' exist at the same time (Choi, Hyunjo, 2001). Considering these, Taekwondo-aerobic performance is temporal and spatial concept presenting emotional and aesthetical feelings of human through body and the most important factor to decide quality of spectator's motivation. However, Taekwondo-aerobic, until present, has been regarded as one-time event rather than an independent area of sports. Also its importance is not respected by those in Taekwondo and performance business as well. Spectator satisfaction which has a direct relationship with spectator motivation comes from the difference between the expected performance and result considering spectators' effort, time and costs. When the difference is negative, the spectators are considered to be unsatisfied while the difference is positive, the spectators are considered to be satisfied (Seo, Hwisuk & Lee, Dongki, 2000). Accordingly, supplier can increase the satisfaction level by precisely identifying the needs and convenience of spectators (Kim, Sunhee, 2007). Satisfaction relates to the favorable behavioral intention of spectator and can be considered to be a dimension of evaluative meaning of performance on the basis of 'reuse' and 'favorable recommendation' (Boulding, Ajav, & Zeithaml, 1993).

Based on such grounds, for successful Taekwondo events and Taekwon-aerobic performance, it is important to

maximize the effect of positive behavioral intentions by eliminating unsatisfactory factors and increasing satisfaction levels. Therefore, this study is to examine the relationship among the viewing motivation, viewing satisfaction, and behavioral intentions of Taekwondo-aerobic performance while trying to establish academic concepts and, consequently, to provide strategic implications to vitalize the Taekwondo performance.

Method

1. Research Subject

In this study, spectators of the World Taekwondo Hanmadang are subjected to questionnaire. Based on convenience sampling, total of 353 are used for final data analysis excluding 47 questionnaires by using screen test. Individual characteristics are shown on Table 1.

Table 1. Individual characteristics

Character	Division	Frequency	Ratio(%)
Sex	Male	192	54.5
	Female	161	45.6
Age	20's	188	53.3
	30's	114	32.3
	Over 40's	51	14.4
Education level	High school graduation and under	102	28.9
	Undergraduate student/graduation	205	58.1
	Graduate student/graduation	46	13.0

2. Research Method

To examine viewing motivation, questionnaire from Choi hyun-yuck, Kim suck-kyu and Kwon wong (2011) based on the precedent study of Trail, Fink and Anderson (2000) is used after revising to fit for the study. The questionnaire is designed with 5 point Likert scale.

To examine viewing satisfaction, questionnaire from Lee Jeoung Hak, Lee Yong Gun, & Lee Ji Hae (2012) is used after revising to fit for the study. The questionnaire is composed of three questions which are unidimensional and is designed with 5 point Likert scale.

To examine behavioral intentions, questionnaire from Park Kun-Hee (2010) is used after revising to fit for the study. The questionnaire is designed with 5 point Likert scale.

3. Validity and Reliability of Questionnaire

For the result of exploratory factor analysis of viewing motivation, it is identified that the variables are appropriate for the factor analysis by showing MSA=.728 of Kaiser-Meyer-Olkin and based on the exploratory factor analysis of 9 questions, 3 sub-factors are extracted as specified in Table 2. In addition, overall explanatory power shows 72.728% with reliability of .765 ~ .860.

Table 2. Result of exploratory factor analysis for viewing motivation

Bartlett's test of sphericity ($\chi^2=1279.012$, $df=36$, $p=.001$) MSA=.728 of Kaiser-Meyer-Olkin			
Question	Viewing Motivation		
	Performance aesthetic	Accomplishment	Knowledge acquisition
Q 3	.905	.078	.054
Q 2	.874	.155	.117
Q 1	.837	.084	.089
Q 5	.051	.910	.111
Q 4	.109	.858	.169
Q 6	.132	.695	.077
Q 9	.023	.035	.839
Q 8	.074	.126	.835
Q 7	.164	.206	.762
Eigen value	2.349	2.144	2.053
Of variance(%)	26.104	23.817	22.807
Cumulative(%)	26.104	49.922	72.728
Reliability	.860	.786	.765

As Table 3 shows, variables are appropriate for the factor analysis by showing MSA=.746 of Kaiser-Meyer-Olkin and based on the exploratory factor analysis of 6 questions, 2 sub-factors are extracted. Additionally, overall explanatory power shows 70.362% with reliability of .717~.848.

Table 3. Result of exploratory factor analysis for visit loyalty

Bartlett's test of sphericity ($\chi^2=687.382$, $df=15$, $p=.001$) MSA=.746 of Kaiser-Meyer-Olkin		
Question	Behavioral Intentions	
	Favorable recommendation	Favorable behavioral intentions
Q 3	.876	.100
Q 1	.867	.124
Q 2	.857	.159
Q 4	.091	.826
Q 5	.115	.805
Q 6	.142	.740
Eigen value	2.294	1.928
Of variance(%)	38.225	32.137
Cumulative(%)	38.225	70.362
Reliability	.848	.717

For the questions in relation to viewing satisfaction, exploratory factor analysis is not implemented since those are unidimensional and reliability shows .714.

4. Data Process

Collected questionnaire using self-administration method is used for final analysis excluding the questionnaires of poor, insufficient, dishonest, biased and duplicated answers. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, ex-

ploratory factor analysis, reliability analysis, simple and multiple regression analysis are implemented.

Results

1. Relationship between viewing motivation and viewing satisfaction

As the result of multiple regression analysis to examine the influence of viewing motivation on viewing satisfaction, accomplishment and knowledge acquisition influence on viewing satisfaction. For the relative effectiveness, viewing satisfaction is influenced by knowledge acquisition and accomplishment in order and the explanatory power of viewing satisfaction toward viewing motivation variables is 14.2%.

Table 4. Influence of viewing motivation on viewing satisfaction

Variables	b	SEB	β	t	p
Performance aesthetic	.063	.045	.072	1.389	.166
Accomplishment	.117	.048	.128	2.424	.016
Knowledge acquisition	.273	.049	.290	5.516	.001
F=19.228($p<.001$)				R ² =.142	

2. Relationship between viewing motivation and behavioral intentions

For the influence of viewing motivation on favorable recommendation, performance aesthetic, accomplishment, and knowledge acquisition influence on favorable recommendation as specified in Table 5. For the relative effectiveness, favorable recommendation is influenced by performance aesthetic, accomplishment, and knowledge acquisition in order and the explanatory power of favorable recommendation toward viewing motivation variables is 16.6%.

Table 5. Influence of viewing motivation on favorable recommendation

Variables	b	SEB	β	t	p
Performance aesthetic	.210	.050	.216	4.233	.001
Accomplishment	.216	.053	.211	4.042	.001
Knowledge acquisition	.151	.055	.144	2.767	.006
F=23.150($p<.001$)				R ² =.166	

For the influence of viewing motivation on favorable behavioral intention, performance aesthetic, accomplishment, and knowledge acquisition influence on favorable behavioral intentions as specified in Table 6. For the relative effectiveness, favorable behavioral intentions are influenced by accomplishment, performance aesthetic, and knowledge acquisition in order and the explanatory power of favorable behavioral intentions toward viewing motivation variables is 11.0%.

Table 6. Influence of viewing motivation on favorable behavioral intentions

Variables	b	SEB	β	t	p
Performance aesthetic	.106	.047	.120	2.277	.023
Accomplishment	.206	.050	.222	4.114	.001
Knowledge acquisition	.106	.051	.111	2.064	.040
F=14.310($p<.001$)				R ² =.110	

3. Relationship between viewing satisfaction and behavioral intentions

Table 7 shows viewing satisfaction influences on favorable recommendation and the explanatory power of favorable recommendation toward viewing satisfaction variables is 7.9%.

Table 7. Influence of viewing satisfaction on favorable recommendation

Variables	b	SEB	β	t	p
Viewing satisfaction	.315	.057	.282	5.504	.001
F=30.290(p<.001)			R ² =.079		

Table 8 shows viewing satisfaction influences on favorable behavioral intentions and the explanatory power of favorable behavioral intentions toward viewing satisfaction variables is 3.9%.

Table 8. Influence of viewing satisfaction on favorable behavioral intentions

Variables	b	SEB	β	t	p
Viewing satisfaction	.201	.053	.198	3.790	.001
F=14.365(p<.001)			R ² =.039		

Conclusion

To examine the relationship among viewing motivation, viewing satisfaction, and behavioral intentions of Taekwon aerobic performance, spectators of the World Taekwondo Hanmadang are subjected to questionnaire and based on convenience sampling, total of 353 are used for final data analysis. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and simple and multiple regression analysis are implemented and the results are as follows. First, viewing motivation of Taekwon Aerobic performance influences on the viewing satisfaction. Second, viewing motivation of Taekwon Aerobic performance influences on the behavioral intentions. Third, viewing satisfaction of Taekwon Aerobic performance influences on the behavioral intentions.

The Relationship among Festival Image, Visit Satisfaction, and Visit Loyalty of Taekwondo Event

Yang, Jae-Keun

Seoul National University of Sciences & Technology
Republic of Korea

Summary

The purpose of the study is to examine the relationship among festival image, visit satisfaction, and visit loyalty of Taekwondo event. To accomplish the purpose of the study, visitors of The World Taekwondo Culture Expo are subjected to questionnaire. Based on convenience sampling, 251 out of 300 visitors of The World Taekwondo Culture Expo are used for final data analysis.

By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and multiple regression analysis are implemented and the results are as follows.

First, festival image of Taekwondo event influences on the visit satisfaction.

Second, festival image of Taekwondo event influences on the visit loyalty.

Third, visit satisfaction of Taekwondo event influences on the visit loyalty.

Key Words: visit satisfaction, festival image, visit loyalty

Introduction

It has become more competitive among cities to hold large events because such events bring various favorable ripple effects into the cities and local communities(Kwon Oh-Min, 2010). Especially, Taekwondo event has philosophical meaning and nature and is popular worldwide. Taekwondo is recognized and appreciated as it is a main event after it became an official sport in 2000 Sydney Olympic Games and 2004 Athens Olympic Games(Jeong Tae Seong & Hong Seung Dal, 2006). With this popularity, there has been The World Taekwondo Culture Expo event in Korea every year. However, the reality is that recently Taekwondo events have no local and international attraction and success due to insufficient marketing attempts and promotion efforts. In light of this, we must focus on not only holding these Taekwondo festivals, but also considering their success with short-term and long-term plans. In this context, it is very meaningful approach to study on the relationship among festival image, visit satisfaction, and visit loyalty of Taekwondo event.

Method

1. Research Subject

In this study, visitors of The World Taekwondo Culture Expo are subjected to questionnaire. Based on convenience sampling, total of 251 are used for final analysis excluding 49 questionnaires by using screen test. Individual characteristics are shown on Table1.

Table 1. Individual characteristics

Character	Division	Frequency	Ratio(%)
Sex	Male	161	64.1
	Female	90	35.9
Age	20's	96	38.2
	30's	111	44.2
	Over 40's	44	17.5
	High school graduation and under	81	32.3
Education level	Undergraduate student/graduation	147	58.6
	Graduate student/graduation	23	9.2

2. Research Method, Validity, & Reliability

To examine festival image, questionnaire from Ryu Woong Geol, Kang Ae Yang, & Oh Sang Un(2012) based on the precedent study of Lee Chang Ho(2005) is used after revising to fit for the study. For the result of exploratory factor analysis of festival image, it is identified that the variables are appropriate for the factor analysis by showing MSA=.753 of Kaiser-Meyer-Okin and based on the exploratory factor analysis, 3 sub-factors, festival contents, festival, and festival experience are extracted as specified in Table 2. In addition, overall explanatory power shows 66.606% with reliability of .707~.759.

Table 2. Result of exploratory factor analysis for festival image

Bartlett's test of sphericity ($\chi^2=591.449$, $df=36$, $p=.001$) MSA=.753 of kaiser-Myer-Oklin			
Question	Festival Image		
	Festival contents	Festival facilities	Festival experience
Q 4	.826	.187	.121
Q 5	.815	.082	.025
Q 6	.734	.186	.110
Q 7	.010	.822	.040
Q 8	.230	.795	.031
Q 9	.280	.773	.137
Q 3	.026	.009	.831
Q 2	.026	.019	.823
Q 1	.150	.229	.710
Eigen value	2.040	2.034	1.921
Of variance(%)	22.665	22.596	21.344
Cumulative(%)	22.665	45.262	66.606
Reliability	.741	.759	.707

To examine visit satisfaction, questionnaire from Kwon Oh-Min(2010) based on the precedent study of Mohr, Backman, Gahan, & Backman(1993) is used after revising to fit for the study. Variables are appropriate for the factor analysis and based on the exploratory factor analysis, 3 sub-factors, festival operation, guidance and information, and cleanliness condition are extracted as specified in Table 3. In addition, overall explanatory power shows 68.178% with reliability of .699~.838.

Table 3. Result of exploratory factor analysis for visit satisfaction

Bartlett's test of sphericity($\chi^2=678.067$, $df=36$, $p=.001$), MSA=.734 of kaiser-Myer-Oklin			
Question	Visit Satisfaction		
	Festival operation	Guidance & information	Cleanliness condition
Q 8	.867	.161	.086
Q 9	.853	.043	.001
Q 7	.845	.159	.172
Q 2	.099	.834	.079
Q 3	.036	.814	.030
Q 1	.211	.653	.141
Q 5	.111	.050	.872
Q 6	.049	.011	.798
Q 4	.080	.385	.646
Eigen value	2.270	1.988	1.878
Of variance(%)	25.223	22.093	20.862
Cumulative(%)	25.223	47.315	68.178
Reliability	.838	.699	.700

To examine visit loyalty, questionnaire from Hwang Ji-Hyun & Lee Dong-Jun(2007) based on the precedent study of Gremler(1995) is used after revising to fit for the study. As Table 4 shows, variables are appropriate for the factor analysis and as a result of the exploratory factor analysis, 2 sub-factors, behavioral loyalty and attitudinal loyalty are extracted. Additionally, overall explanatory power shows 69.093% with reliability of .672~.822.

Table 4. Result of exploratory factor analysis for visit loyalty

Bartlett's test of sphericity ($\chi^2=446.105$, $df=15$, $p=.001$), MSA=.709 of kaiser-Myer-Oklin		
Question	Visit Loyalty	
	Behavioral loyalty	Attitudinal loyalty
Q 2	.853	.064
Q 1	.851	.040
Q 3	.850	.212
Q 5	.026	.816
Q 6	.076	.791
Q 4	.185	.766
Eigen value	2.216	1.930
Of variance(%)	36.926	32.167
Cumulative(%)	36.926	69.093
Reliability	.822	.672

3. Date Process

Collected data after implementing self-administration method is used for final analysis excluding the questionnaires of poor, insufficient, dishonest, biased and duplicated answers. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and regression analysis are implemented.

Results

1. Relationship between festival image and visit satisfaction

According to Table 5, festival contents and festival experience influence on festival operation. For the relative effectiveness, job satisfaction is influenced by festival contents and festival experience in order and the explanatory power of festival operation toward festival image variables is 18.4%.

Table 5. Influence of festival image on festival operation

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival contents	.308	.057	.321	5.427	.001
Festival facilities	.069	.061	.071	1.117	.265
Festival experience	.166	.057	.185	2.921	.001
F=18.510($p<.001$)				R ² =.184	

According to Table 6, festival contents and festival facilities influence on guidance and information. For the relative effectiveness, guidance and information are influenced by festival contents and festival facilities in order and the explanatory power of guidance and information toward festival image variables is 22.9%.

Table 6. Influence of festival image on guidance and information

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival contents	.296	.055	.311	5.411	.001
Festival facilities	.260	.059	.269	4.389	.001
Festival experience	.063	.055	.071	1.158	.248
F=24.497(p<.001)			R ² =.229		

According to Table 7, festival facilities and festival experience influence on cleanliness condition. For the relative effectiveness, cleanliness condition is influenced by festival experience and festival facilities in order and the explanatory power of cleanliness condition toward festival image variables is 69.8%.

Table 7. Influence of festival image on cleanliness condition

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival contents	.296	.055	.311	5.411	.001
Festival facilities	.260	.059	.269	4.389	.001
Festival experience	.063	.055	.071	1.158	.248
F=190.433(p<.001)			R ² =.698		

2. Relationship between festival image and visit loyalty

As the result of multiple regression analysis, festival contents influence on behavioral loyalty as specified in Table 8. For the explanatory power of behavioral loyalty toward festival image variables is 10.3%.

Table 8. Influence of festival image on behavioral loyalty

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival contents	.323	.071	.282	4.563	.001
Festival facilities	.110	.077	.095	1.431	.154
Festival experience	.024	.071	.022	.338	.736
F=9.503(p<.001)			R ² =.103		

For the influence of festival image on attitudinal loyalty, festival contents influence on attitudinal loyalty as specified in Table 9. For the explanatory power of attitudinal loyalty toward festival image variables is 10.0%.

Table 9. Influence of festival image on attitudinal loyalty

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival contents	.274	.068	.250	4.024	.001
Festival facilities	.124	.074	.112	1.688	.093
Festival experience	.061	.068	.060	.897	.370
F=9.140(p<.001)			R ² =.100		

3. Relationship between visit satisfaction and visit loyalty

Table 10 shows that festival operation and guidance and information influence on behavioral loyalty. For the relative effectiveness, behavioral loyalty is influenced by guidance and information and festival operation in order and the explanatory power of behavioral loyalty toward visit satisfaction variables is 17.5%.

Table 10. Influence of visit satisfaction on behavioral loyalty

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival operation	.274	.068	.250	4.024	.001
Guidance & information	.124	.074	.112	1.688	.093
Cleanliness condition	.061	.068	.060	.897	.370
F=17.459(p<.001)			R ² =.175		

Table 11 shows that festival operation and guidance and information influence on attitudinal loyalty. For the relative effectiveness, attitudinal loyalty is influenced by guidance and information and festival operation in order and the explanatory power of attitudinal loyalty toward visit satisfaction variables is 13.3%.

Table 11. Influence of visit satisfaction on behavioral loyalty

Variables	b	SEB	β	t	p
Festival operation	.166	.073	.146	2.291	.023
Guidance & information	.329	.072	.286	4.569	.001
Cleanliness condition	.026	.059	.028	.443	.658
F=12.641(p<.001)			R ² =.133		

Conclusion

To examine the relationship among festival image, visit satisfaction, and visit loyalty of Taekwondo event, visitors of The World Taekwondo Culture Expo are subjected to questionnaire and based on convenience sampling, total of 251 are used for final data analysis. By utilizing SPSS 17.0, frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and regression analysis are implemented and the results are as follows.

First, festival image of Taekwondo event influences on the visit satisfaction.

Second, festival image of Taekwondo event influences on the visit loyalty.

Third, visit satisfaction of Taekwondo event influences on the visit loyalty.

Разработка и внедрение антидопинговых образовательных программ в молодежной среде

Бадрак К.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Аннотация

В статье говорится о проблеме допинга в спорте. В качестве пути решения проблемы предлагается разработанная образовательная программа «Профилактика допинга в современном спорте». Приводятся результаты педагогического эксперимента, демонстрирующие эффективность данной программы.

Ключевые слова: проблема допинга, молодые спортсмены, образовательные программы.

Elaboration and Introduction of Anti-Doping Educational Programs for the Youngsters

Badrak K.

*Federal State Institution «St. Petersburg Research Institute of Physical Education»
St. Petersburg, Russia*

Summary

The paper focuses on the doping issue in sports. The author presents an educational program «Anti-doping Preventive Policy in Modern Sports» as a means of resolving the problem of doping abuse. The paper presents the results of the pedagogical experiment demonstrating efficiency of the anti-doping program.

Key Words: Dope problem, young athletes, educational programs.

ВВЕДЕНИЕ

Одна из острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга [4]. Уже стечение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов [3]. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предупреждать, не достаточно развита [1]. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Это демонстрирует результат эксперимента по внедрению в процесс образования молодых спортсменов, теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

МЕТОДЫ

Нами была разработана и предложена образовательная программа «Профилактика применения допинга в современном спорте». Программа включает: лекционные занятия – 16 часов, семинарские занятия – 4 часа и самостоятельную работу (ознакомление с литературой) – 4 часа. Общий объем – 24 часа.

Программа предназначена для первичной профилактики применения допинга в спорте в учреждениях дополнительного физкультурного образования и спортивных классах общеобразовательных школ. Целевая аудитория – молодые спортсмены старшего школьного возраста (16–18 лет).

Критерием эффективности программы служили:

- уровень знаний спортсменов по антидопинговой проблематике;
- снижение положительного отношения к допингу среди спортсменов.

Целью образовательной программы является формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; привитие высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи программы: 1. Обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте; 2. Сформировать у атлетов устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «Фэйр Плэй»; 3. Изучить основные факторы и тенденции антидопин-

говой политики; 4. Уметь применять полученные теоретические знания для анализа текущих проблем и реалий спортивной подготовки; 5. Обеспечить безусловное выполнение спортсменами антидопинговых правил; 6. Обеспечить участие подростков в первичной профилактике применения допинга в качестве волонтеров.

Разделы программы: Введение в проблему. Этически-нравственный аспект проблемы допинга в спорте. Классификация допинговых средств и методов. Проблема генетического допинга в спорте. Антидопинговые организации. Всемирный антидопинговый кодекс. Правовой аспект проблемы допинга в спорте. Политический и экономический аспекты проблемы допинга в спорте.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Исследование проводилось в 2009–2010 г. в Санкт-Петербурге, в одной из спортивных школ [2]. В эксперименте приняли участие 40 молодых спортсменов борцов. Возраст 16–18 лет. Данный возрастной контингент был выбран с учетом статистических данных ВАДА и «РУСАДА», как наиболее склонный к употреблению запрещенных средств и методов для достижения спортивных результатов. Участники эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Распределение в группы происходило по следующим критериям: пол, возраст, спортивная специализация, спортивная квалификация. В каждую группу вошло по 20 спортсменов старшего школьного возраста (16–18 лет), занимающихся спортивной борьбой, спортивная квалификация – III-I взрослый разряд. В педагогическом процессе экспериментальной группы использовалась экспериментальная образовательная программа «Первичная профилактика применения допинга в современном спорте». Она включала в себя: лекционные занятия (с использованием мультимедийного оборудования) – 16 часов, семинарские занятия – 4 часа, и самостоятельную работу (ознакомление с литературой) – 4 часа. Общий объем педагогической нагрузки составил 24 часа. В контрольной группе обучение проходило по методике, используемой «РУСАДА» во время проведения информационно-образовательных мероприятий для спортсменов. Реализация методики в контрольной группе включала в себя лекционные занятия, в количестве 4 часа. В педагогическом процессе в контрольной группе использовались образовательные материалы, разработанные «РУСАДА» для спортсменов, включающие в себя следующие разделы: Ознакомление со списком запрещенных средств и методов. Последствия применения допинга; Тестирование спортсменов. Информация о местонахождении. Разрешение на терапевтическое использование и биологически активные добавки в спорте; Права и обязанности спортсмена. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение.

Итоговый контроль включает вопросы по всем разделам программы для оценки полученных знаний. Для оценки отношения к допингу в начале и в конце курса было проведено анкетирование учащихся.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Перед началом был проверен уровень знаний участников эксперимента по антидопинговой проблематике. Результаты оценки знаний в контрольной и экспериментальной группах составили 55%. Сравнение данных

по критериям эффективности программы – уровень знаний по антидопинговой проблематике и отношение к проблеме допинга в спорте – на начало педагогического эксперимента показало различия в контрольной и экспериментальной группах: согласно критерию Фишера для малых непараметрических выборок статистически не достоверны ($p > 0,05$).

После внедрения образовательной программы, количество спортсменов в экспериментальной группе, считающих допинг приемлемым для достижения высоких спортивных результатов, снизилось с 40 до 15% ($p \leq 0,05$). В экспериментальной группе сократилось количество спортсменов, считающих, что невозможно добиться высоких спортивных результатов без применения запрещенных средств, с 60 до 30% ($p \leq 0,05$). Участники экспериментальной группы, посчитавших легализацию самой оптимальной мерой, сократилось с 25 до 5% ($p \leq 0,05$). При этом количество участников экспериментальной группы, выразивших необходимость профилактики применения допинга через образовательные программы для спортсменов и тренеров в спортивных организациях, увеличилось с 10 до 65% ($p \leq 0,01$). В контрольной группе значимых изменений в отношении спортсменов к допингу не выявлено.

Итоговый контроль в виде теста, предложенного в экспериментальной образовательной программе, включал в себя 10 вопросов, сформированных по вариантам всех разделов экспериментальной образовательной программы для оценки полученных знаний. В тестах были как открытые, так и закрытые вопросы. Согласно проведенному тестированию для проверки знаний по антидопинговой проблематике количество правильных ответов на вопросы в контрольной группе составило 65%, а в экспериментальной группе после внедрения экспериментальной образовательной программы составило 90%. Эти данные в свою очередь доказали, что материал, полученный в экспериментальной группе, усвоился лучше по сравнению с контрольной группой ($p \leq 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, выбранные критерии оценки эффективности экспериментальной образовательной программы – снижение положительного отношения к допингу среди спортсменов и повышение уровня знаний спортсменов по антидопинговой проблематике – подтвердили ее положительное воздействие на формирование негативного отношения к допингу у молодых спортсменов. Это объясняется в первую очередь тем, что спортсмены не были знакомы со многими аспектами антидопинговой политики. Поэтому педагогическая и просветительская работа с молодыми спортсменами должна стать важным аспектом антидопинговой политики в России.

Литература

1. Бадрак К.А. Отношение к проблеме допинга в спортивных школах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №2. – С. 37–38.
2. Бадрак К.А. Первичная педагогическая профилактика нарушений антидопинговых правил среди спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – СПб., 2012. – 21 с.

3. Ратнер А.Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе / А.Б. Ратнер // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 9–10.
4. Miah A. Genetically modified athletes: Biomedical Ethics, Gene Doping and Sport (Ethics & Sport) / A. Miah. – New York, 2004. – 208 p.

Актуальность формирования нравственных качеств спортсменов-единоборцев на этапе начальной подготовки в киокусинкай

Захаров О.Ю.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №11» г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация

В статье приведен анализ нравственной составляющей практики боевых искусств в современном социуме. Массовая культура в сфере контактных единоборств формирует личность спортсмена нацеленного на результат любой ценой. В противовес данному подходу рассматривается целостная система психофизического воспитания спортсмена в киокусинкай. Традиционная система подготовки создает психолого-педагогические условия для формирования нравственных качеств личности спортсмена уже на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: боевые искусства, комплексная система психо-физической подготовки, Киокусинкай, традиционная система подготовки, моральные качества, этап начальной подготовки.

Actual Problem of Forming Moral Qualities of the Combat Sports Athletes on the Initial Stage of Training in Kyokushinkai

Zakharov O.

Sports School for Children and Youth No.11 Rostov-on-Don, Russia

Summary

The paper presents an analysis of the moral component of the practice of martial arts in contemporary social environment. Popular culture in the area of contact martial arts forms the identity of the athlete focused on results at any cost. As an alternative to this approach a coherent system of psycho-physical training of athlete in Kyokushinkai is considered. The traditional system of training creates psycho-pedagogical conditions for the formation of the moral qualities of an athlete already at the stage of initial training.

Key Words: martial arts, complete system of psycho-physical training, Kyokushinkai, traditional system of training, moral qualities, stage of initial training.

Спортивные контактные единоборства обладают существенным потенциалом для осуществления нравственного воспитания спортсмена. Мораль, нравственность – это совокупность норм и правил поведения, их проявления в поступках и деятельности человека. В воспитательной работе со спортсменами необходимо умело сочетать задачи воспитания с задачами, вытекающими из специфики спортивной деятельности.

Однако не всегда в спортивных единоборствах развитие моральных качеств спортсмена является приоритетом. Так, особую популярность во всем мире, в настоящее время приобрели так называемые «смешанные единоборства». Данный вид спорта представляет собой полноконтактные поединки в стальной восьмиугольной клетке с минимальным набором правил. В наши дни это самый быстроразвивающийся вид спорта за всю спортивную историю, в основе которого лежит культура, основанная на агрессивности, стремления к риску и желания инноваций. Крупнейшая мировая организация развивающая смешанные единоборства – UFC, активно использует для своих целей цифровые и социальные медиаресурсы. Так в социальной сети Facebook зарегистрировано более 5 миллионов поклонников UFC. Всего в мире у этой организации порядка 70 миллионов болельщиков. Культура этой организации соответствует потребностям внешней среды [12]. Но является ли агрессия и стремление к риску теми базовыми качествами на которые должно опираться формирование личности спортсмена? За видимой активностью и накалом страстей, за суетным стремлением к превосходству и первенству, скрывается бездуховность и безнравственность, отсекающая возможность вовлечения человека на путь гармоничного развития личности [11].

Недостаточное внимание к вопросам морального воспитания на занятиях спортом ведет к проявлению негативных черт личности (эгоизм, зазнайство и т.д.). Необходимо с детства воспитывать любовь и уважение к людям, спорту, чувство спортивной чести, стремление к совершенствованию мастерства, не из-за наград или материального поощрения. Одним из важных аспектов нравственного воспитания является формирование нравственного сознания. На основе нравственных понятий, оценок и суждений формируются нравственные убеждения, которые, в конечном счете, определяют поведение и поступки человека и спортсмена в том числе [1,2]. Наряду с формированием нравственного сознания в процессе воспитательной работы большую роль играет воспитание у спортсменов нравственных чувств. Нравственные чувства – это переживание своего отношения к действительности, к людям, к собственному поведению. При этом важной задачей является воспитание морально-политических и гражданских чувств: патриотизма, коллективизма, чувства долга и чести, ответственности перед командой, коллективом, Родиной.

В настоящее время в МБОУ ДОД ДЮСШ №11 г. Ростова-на-Дону функционирует отделение киокусинкай, тренеры-преподаватели которого осуществляют обучение боевому искусству – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников. Важными условиями решения этих задач является хорошая организация и проведение занятий по спортивной специализации, высокая требовательность к занимающимся и личный пример педагога-тренера.

Процесс обучения включает в себя деятельность тренера-преподавателя, деятельность учеников, взаимодействие с семьей воспитанника. Эти виды деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой. Обучение киокусинкай носит воспитывающий харак-

тер [7]. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств). Мы не обучаем детей тому, что родители считают не правильным, поэтому в учебном процессе нашей школы осуществляется взаимодействие с родителями. В процесс обучения обязательно, включены воспитательные мероприятия.

Коллектив спортсменов в группе объединяется вокруг тренера-преподавателя и им направляется. Обучая киокусинкай – боевому искусству, он воспитывает у занимающихся черты характера, присущие достойному человеку. Тренер-преподаватель добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни стал додзекун – моральный кодекс. Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

Основной целью обучения киокусинкай – боевому искусству является подготовка спортсмена, достигшего высоких спортивных результатов и обладающего высокоморальными качествами, с активной жизненной позицией, патриота своей Родины.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена-разрядника, тренера или судьи по киокусинкай, а так же общественного деятеля, лидера. Воспитание в спортивной школе на отделении киокусинкай спортсмена, а в дальнейшем реализующего себя как общественного деятеля, лидер обусловлено организацией процесса обучения. Так как лидерство – многоаспектное социальное явление. Лидерские качества проявляются в любых организованных группах, стремящихся к общей для группы цели. Спортсмены, регулярно занимающиеся в группах, обучающиеся в различных СУЗах, ВУЗах и других учебных заведениях могут осуществлять свои замыслы через группу единомышленников. Лидерство охватывает и экономическую, общественную и политическую деятельность, сферу досуга и развлечения, религии, образования, спорта. В зависимости от возрастной группы поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

На этапе начальной подготовки отделение киокусинкай МБОУ ДОД ДЮСШ №11 определяет приоритетные цели и задачи в подготовке спортсмена.

Цель: укрепление здоровья, овладение основными знаниями киокусинкай.

Концепция духовного воспитания не причинения зла, насилия, при занятиях киокусинкай выражается в побудительных мотивах обучения или тренировки.

Задачи:

- Развить физические качества спортсмена (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и т. д.).
- Обучить базовой технике киокусинкай.
- Ознакомить спортсмена с Додзекун (клятва), основами философии Масутацу Оямы.
- Ознакомление с техникой безопасности, и профилактикой травматизма.
- Ознакомить и привить правила здорового образа жизни.

Основные принципы обучения: наглядность, личный пример, систематичность.

Программные мероприятия:

Беседы, встречи, просмотр видеофильмов, игры, конкурсы и т.д.

«Фестиваль единоборств посвященный Дню народного единства», «Посвящение в юные самураи», «Новогодний праздник», «День физкультурника», проведение спортивно-оздоровительного летнего лагеря, «Конкурс рисунков посвященный Дню победы», учебно-аттестационные сборы, участие в шествиях посвященных 9 мая, Дню города; участие в традиционном марафоне «Ростовское кольцо», участие в общественном движении «Здоровье народа».

Навыки, полученные в результате обучения в спортивной школе на отделении киокусинкай дают возможность реализовать себя не только в спорте, но и в других сферах деятельности: бизнеса, социально-общественной работе, политике, как лидера, управленца, организатора.

Владение спортивным мастерством становится сегодня средством профессиональной самореализации молодого человека, помогает более эффективному осуществлению жизненной программы.

Социальный заказ общества на воспитание подрастающего поколения, обладающего активной гражданской позицией, способствующей положительной динамике развития, может быть реализован в рамках спортивно нравственной программы отделения киокусинкай МБОУ ДОД ДЮСШ №11 г. Ростов-на-Дону.

Литература

1. Гульев И.Л. Философские, социокультурные, нравственно-этические и психологические аспекты феномена каратэ-до// Феномен каратэ-до: Философские, этико-психологические и юридические аспекты. – М., 1989. – С. 18–52.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 429 с.: ил.
3. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 240 с. ил.: – (Боевой спорт).
4. Лейнгольд М.М. Физическое и психическое своеобразие подготовки на начальных этапах борьбы каратэ// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. С. 24–36.
5. Танака Такэнори. Духовные и практические ценности боевых искусств // Российский союз боевых искусств. Додзё. Выпуск 6/2005. С. 65.
6. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Кёкусинкай – духовная воинская традиция. – М.: 1999. – 156 с.
7. Фомин В.П. Боевые искусства Востока и нравственный закон// Культурно-просветительная работа. – 1989. – №4. – С. 54–55.
8. Хойя Рассел. Спортивный менеджмент. Принципы и применение. – 3-е издание: пер. с англ./ Рассел Хойя, Аарон С.Т. Смит, Мэтью Николсон, Боб Стюарт, Ганс Вестербик. – М.: ООО «Издательство «Рид Медиа», 2013. – 352 с. (Библиотека Российского международного олимпийского университета).

К вопросу о проявлении агрессии в адаптивном дзюдо

Иванов А.В.

*ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация

Агрессия в спорте изучается как один из факторов спортивной деятельности. На данный момент, в литературе нет данных о проведении исследований агрессии у незрячих и слабовидящих дзюдоистов. Вместе с тем, данная категория спортсменов, также как и зрячие дзюдоисты имеет круглогодичный тренировочный процесс, участвует в соревнованиях различного уровня и вид спорта включен в программу Паралимпийских игр. В статье описывается проведенное исследование проявления агрессии и агрессивности дзюдоистов, входящих в состав сборной России при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: дзюдо, агрессия, паралимпийский спорт.

On Aggression in Adaptive Judo

Ivanov A.

*Research Institute of Physical Education
St. Petersburg, Russia*

Summary

Aggression in sports is studied in the paper as one of the sports activity factors. At present, in special literature there are no data covering research on aggression among blind and visually impaired judo athletes. Nevertheless, this category of athletes, as well as Olympic judo athletes with normal vision, are involved in a training process all-year-round, participates in competitions at various levels, and this sport is included into the program of Paralympic Games. The paper presents a research on aggression and aggressive conduct in the course of preparation for the competitions among the judo athletes included in the Russian national team.

Key Words: judo, aggression, Paralympic sport.

Агрессия в спорте изучается как один из факторов спортивной деятельности. Отмечается, что в ряде видов спорта агрессия является важной и, что главное, приемлемой составляющей спортивной деятельности (В. Сафонов, 2003). В психологии спорта проблема агрессии наиболее широко была поставлена в 70–80е годы прошлого столетия. В ряд работ вышли обзоры по взаимосвязи агрессии и спорта (Кретти, 1978; Кроте, 1982; Messner, 1992; Messner, Sabo, 1994).

Так, К. Лоренц (1994) считает, что, с одной стороны, проявление агрессии в спорте имеет инстинктивную природу, с другой стороны, такое поведение должно контролироваться и соответствовать определенным нормам ведения спортивного поединка. Б. Кретти (1978) подчеркивает, что агрессивный характер в спортивной деятельности проявляется не только в соревнованиях, но уже и на тренировках. Природа этого раскрывается в постоянном влечении к соперничеству, утверждению своего превосходства. Агрессия используется спортсменами как фактор воздействия на про-

**Количественный состав исследуемой группы
дзюдоистов-паралимпийцев
по методике Басса-Дарки**

Пол	ЗМС	МСМК	МС
Мужчины (n=20)	4	9	7
Женщины (n=15)	7	5	3

тивника, как средство переломить неблагоприятно складывающийся ход соревнования (Messner, Sabo, 1994).

Виды спорта, в которых спортсменам необходима повышенная агрессивность, которую нужно часто сдерживать и ограничивать свои действия, связаны с сильным психическим напряжением. Однако степень психического напряжения в агрессивном виде спорта зависит от целого ряда факторов, в том числе и от характера спортивной деятельности, требующей проявления агрессивности спортсменом, а также от внутренней потребности участника в агрессивных действиях, его способности направлять и контролировать проявление собственной агрессивности, от уровня его спортивного мастерства (В. Сафонов, 2003).

В отечественной психологии спорта существует классификация видов спорта по типу физического контакта, разработанная на кафедре психологии СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта (Джамгаров Т., 1982). Так, например, все виды единоборств попали в первый ряд физического контакта. Этот контакт может быть определен как жесткий, т. к. правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника. Исходя из принципов системного анализа – внешнее преломляется через внутреннее – необходимо выделить группы внешних и внутренних факторов. К внешним факторам в спорте следует отнести правила вида спорта, допускающие или запрещающие жестокость по отношению к сопернику; установки и поведение тренера, спортивных функционеров, сложившиеся нормы поведения в спортивном коллективе; агрессивное или оскорбительное поведение соперника; действия судьи; поведение болельщиков; средства массовой информации. К внутренним – личную predisposition (выраженность личностного свойства агрессивности); личный опыт подобного поведения, приводящий к успеху; сложившиеся отношения к конкретному сопернику; личностные нормы спортивного поведения; осознание агрессивного поведения; психическое состояние. Под агрессией следует понимать временное, ситуативное состояние, находясь в котором человек производит действия, причиняющие ущерб или направленные на нанесение ущерба себе, другому человеку, группе людей, животному или неодушевленному предмету. Агрессивность же рассматривается как свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

В спортивной литературе имеются результаты ряда исследований, проведенные спортивными психологами СПбГУ на представителях различных видов спорта (дзюдо, самбо, айкидо, легкая атлетика, лыжные гонки). Все вышеперечисленные исследования объединяет то, что они были выполнены на зрячих спортсменах. В литературе не было обнаружено данных о проведении исследований агрессии у незрячих и слабовидящих дзюдоистов. Вместе с тем данная категория спортсменов, также как и зрячие дзюдоисты имеет круглогодичный тренировочный процесс, участвует в соревнованиях различного уровня и вид спорта включен в программу Паралимпийских игр.

Нами было проведено исследование проявления агрессии и агрессивности элитных дзюдоистов-паралимпийцев, входящих в состав сборной России (табл. 1).

Задачами исследования являлись:

- выявить степень проявления агрессии в паралимпийском дзюдо;
- выделить половые особенности проявления агрессивного поведения.

Анализ публикаций о методах изучения агрессии показывает, что наиболее распространенными являются опросные и проективные методы, а отечественные разработки представляют собой модификации зарубежных (В. Сафонов, 2003). В наших исследованиях для оценки агрессивности как проявления психического свойства личности и агрессии как проявления психического состояния использовалась методика Басса-Дарки. Данный опросник позволяет выявить устойчивость наклонностей, мотивов. Он содержит 75 вопросов, которые выявляют следующие формы агрессивных и враждебных реакций человека: физическая агрессия (1), косвенная агрессия (2), вербальная агрессия (3), склонность к раздражению (4), негативизм (5), обида (6), подозрительность (7), чувство вины (8). Реакции обиды и подозрительности можно определить как враждебные; физическая, косвенная и вербальная агрессии – как агрессивные. Подсчет оценки по каждому из видов реакций испытуемого осуществлялся с помощью кода ответов. По всем видам реакций, кроме «негативизм», нормой считается показатель от 4 до 5(6) баллов. В случае если сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого не достигает номинала, то это говорит о значительном снижении или о полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Если же сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого превышает нормативное значение, то это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, затрудняющем сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирует конфликтность.

В результате проведенного исследования проявления агрессии у дзюдоистов-паралимпийцев были получены следующие данные:

- у 5 спортсменов сумма баллов по всем видам реакций не достигла номинала, что свидетельствует об отсутствии или снижении соответствующих психологических свойств личности;
- у 5 дзюдоистов наблюдается чрезмерное развитие форм агрессивности, что выразилось в превышении номинала более чем в половине реакций (от 4 до 7);
- наибольшее количество дзюдоистов превысили номинал в видах реакции «обида» (1 человек) и «косвенная агрессия» (2 человека);
- у половины (10 спортсменов) опрошенных количество реакций, в которых был превышен номинал, составляло от 1 до 3.

В результате полученных данных показателей агрессивности у женщин можно заключить следующее:

- как и у мужчин, наибольшее количество исследуемых женщин превысили номинальную сумму баллов в видах реакции «негативизм» (6 человек) и «вербальная агрессия» (5 человек);
- наименьшее количество спортсменов превысили номинал в реакциях «косвенная агрессия» и «подозрительность» (2 человека);
- из общего количества испытуемых, только у 2 дзюдоисток сумма баллов по всем видам реакций не достигла номинального уровня;
- у 6 спортсменок превышение номинальной суммы баллов наблюдалось по 3–4 видам реакций.

Сопоставление групповых данных, полученных по методике Басса-Дарки, позволило обнаружить следующие закономерности, характерные для исследуемой группы спортсменов (табл. 2, 3).

Таблица 2

Значение показателей агрессивности для групп мужчин и женщин в адаптивном дзюдо

	1	2	3	4	5	6	7	8
Муж.	5,95	4,5	5,55	3,5	2,95	4,9	6,5	4,35
Жен.	5,13	4,06	5,2	2,93	4,06	3,8	6,33	5,06
Номинал	4–6	4–5	4–6	2–3	4–5	4–6	4–6	4–5

В целом, у мужчин более выражены все виды агрессивных (физическая, косвенная, вербальная), а также такие реакции, как «раздражение», «негативизм», «подозрительность»; у женщин – «чувство вины» и «обида».

В то же время, из всех видов реакций выявлена достоверность различий между мужчинами и женщинами по показателю «обида».

Таблица 3

Достоверность различий по показателям агрессии у дзюдоистов-паралимпийцев сборной России

1	2	3	4	5	6	7	8
0,58	1,29	0,56	1,39	2,17	1,59	0,26	1,31

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые критерии (при $P \leq 0,05$).

Исходя из полученных результатов исследования проявления агрессии и агрессивности у ведущих дзюдоистов и дзюдоисток, входящих в состав паралимпийской сборной России, можно заключить:

- особенность вида спорта (дзюдо), где степень допустимости агрессивного поведения спортсмена в рамках правил, отражается на проявлении агрессии спортсменами. В нашем исследовании у более 80% дзюдоистов наблюдался повышенный уровень агрессии и агрессивности;
- сопоставление особенностей проявлений агрессии у мужчин и женщин не выявило достоверных различий по 7 из 8 видов реакций, что подчеркивает влияние вида спорта (поощрение агрессии) на занимающихся;
- у дзюдоистов преобладают виды реакции «негативизм» и «вербальная агрессия» и наименьшее проявление агрессии по реакциям «обида» и «косвенная агрессия»;
- у дзюдоисток также выделяются реакции «негативизм» и «вербальная агрессия», а менее выделены реакции «подозрительность» и «косвенная агрессия».

Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., 1986.
2. Дзамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология и современный спорт (Под ред. А.Ц. Пуни). М., 1982.
3. Ильин Е.П. Теория функциональных систем и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии (под ред. П.К. Анохина). М., 1978.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
5. Кретти Б. Психология в современном спорте. М., 1978.
6. Сафонов В.К. Актуальные проблемы психологического обеспечения спорта // Актуальные проблемы психологической теории и практики // Под ред. А.Н. Крылова. СПб., 1995.
7. Messner M.A., Sabo D.F., Sex, violence and power in sports. Freedom, 1994.
8. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии // Вопросы психологии. 1972. № 6.
9. Ашкинази С.М., Марищук В.Л., Шестак А.Ф. Характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев и их коррекция на основе педагогического контроля // 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts, September, 22–24 2006/ Rzeszów, Poland. – 2006.

Философские, аксиологические и социально-психологические составляющие русского боевого искусства в системе Кадочникова

Карачевский В.В.

Международная Ассоциация Системы Кадочникова
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается Система Кадочникова как личная техника безопасности, направленная на сохранение жизнеспособности в опасной обстановке и выживания человека в современном мире, а также комплекс факторов, сопровождающих практику воинского искусства.

Ключевые слова: система Кадочникова, личная техника безопасности, энергосберегающая система, психологическая и физическая устойчивость, оптимальная целесообразность, когнитивные стереотипы, аксиологическая направленность.

Philosophical, Axiological and Social-Psychological Constituents of Russian Martial Arts in Kadochnikov System

Karachevsky V.V.

International Association of Kadochnikov System
St. Petersburg, Russia

Summary

The article has considered Kadochnikov system as personal safety measures aimed at preservation of viability in a dangerous situation and human survival in the modern world as well as complex of factors that support martial arts practices.

Key Words: Kadochnikov system, personal safety measures, energy-saving system, psychological and physical sustainability, optimal expediency, cognitive stereotypes, axiological orientation.

Динамика развития нашей цивилизации предъявляет повышенные требования к человеку. Это развитие сопровождается крайними противоречиями, связанными с отсутствием производства общественных отношений по сравнению с материальным и духовным формированием личности, поэтому современное общество страдает серьезными недугами и аксиологической дезориентированностью. Социальная апатия, потеря нравственных ориентиров, разрушение созидательной идеологии, привитие иждивенческих и потребительских качеств, снижение уровня ответственности во всех сферах деятельности, нарастание технологий манипуляции общественным сознанием – вот неполный перечень патологических явлений, грозящих обернуться тяжелыми последствиями и неисчислимыми бедствиями не только для нашей страны, но и всего мира. Одной из причин такого состояния социологи считают то, что современная культура экономически основывается на принципе индивидуального соперничества. Отдельному человеку приходится бороться с другими представителями той же группы, брать верх над ними и нередко «отталкивать в сторону». Превосходство одного зачастую означает неудачу для другого. Соперничеством и сопутствующей ему потенциальной враждебностью проникнуты все человеческие отношения, конкуренция является одним из господствующих факторов в социальных отношениях.

При отсутствии духовно-нравственных основ и четкой функциональной ориентированности практика боевого искусства может приводить к социально-психологической деформации личности, становящейся опасной для общества. Поэтому одним из важных социально-педагогических аспектов системы Кадочникова является воспитание личности безопасного типа. То есть, требуется развитие навыков, помогающих преодолеть как психологические, так и двигательные стереотипы, находить творческие решения для выхода из самых сложных конфликтных ситуаций. А это влечет за собой необходимость формирования высокообразованных людей, обладающих когнитивно-аналитическими способностями.

Любое воинское искусство неотделимо от истории, философии и религии народа, осевшего на земле своих предков. Являясь частью национальной культуры, оно необходимо человечеству как способ целостного воспитания отдельной личности, его интеллектуального развития, приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к конкретным общественно-историческим интересам, устремлениям, идеалам.

Философию русского воинского искусства можно выразить в двух словах – защита Отечества. Основой этого мировоззрения служит вся многовековая история нашей страны, её географическое положение и характер народа, сформировавшегося в этих природно-климатических условиях. Система Кадочникова, как составная часть отечественной воинской культуры, одной из важных идеологических установок предпочитает концепцию управления физическими и психическими ресурсами человека, действующего в критических условиях жизнедеятельности. В боевой обстановке при

комплексном воздействии неблагоприятных факторов человек очень часто оказывается неспособным на действия, требующие больших физических затрат. Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особой системе подготовки, направленной на достижение наибольших результатов своих действий при максимально возможной экономии энергии. Речь идёт не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя – системе наиболее рациональных и целесообразно действующих сил. Такой подход к двигательной деятельности продиктован и природно-климатическими условиями Северной Евразии, где продолжает формироваться характер и культура нашего народа.

Мы не рассматриваем рукопашный бой как панацею от всех бед. В настоящее время, на наш взгляд, вопросы, связанные с ним, сместились больше в сторону, имеющую огромный воспитательный эффект, в сторону развития психологических, а также специальных физических качеств. Это и повышение психологической и физической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды, и развитие уровня тонких восприятий, и использование резервных возможностей организма, и развитие ловкости, находчивости, способности принятия нестандартных решений.

Рукопашный бой в Системе Кадочникова логичнее всего подразделить: на армейский, где требуется выполнение боевой задачи любой ценой и жизни угрожает опасность; на полицейский, где требуется задержание нарушителя закона и возможна опасность угрозы жизни; на спортивный, где требуется достижение победы в соревнованиях и жизни не угрожает опасность.

Стиль рукопашного боя, рассматриваемый в данной статье, является разделом Системы выживания человека, как личной техники безопасности, ориентированной на сохранение жизнеспособности в опасной обстановке. Данная система основывается на непоколебимом фундаменте современной науки: физики, анатомии, биомеханики, физиологии, эргономики, психологии, конфликтологии и т.д. Таким образом, мы изучаем и рассматриваем рукопашный бой во всех его гранях, как с практической, так и с теоретической стороны в жизни человека.

В этой системе не изучается какой-либо отдельно взятый прием, либо комплекс приемов, а вырабатывается постоянная готовность к оптимальным целесообразным психологическим и физическим действиям в экстремальных обстоятельствах. В ней максимально учитываются антропологические особенности славян и близкородственных народов. Можно добавить также, что Система Кадочникова определяется, в первую очередь, тремя компонентами:

- направленностью личности;
- степенью сознательного владения своими психическими процессами;
- техническим арсеналом деятельности.

Воинское искусство, как и любое другое, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Практика воинского искусства для целей личной безопасности позволяет изменить когнитивные стереотипы и выработать определенную последовательность решения проблем. Во-первых, научиться более четко прогнозировать развитие событий, во-вторых, правильно оценивать обстановку и избегать наиболее опасных

последствий, в-третьих, своевременно проводить ответные действия. С учетом всего вышесказанного становятся очевидны различия в совокупности биомеханических движений и приемов между спортивными единоборствами и прикладным рукопашным боем, целью которого стоит выживание человека. Еще одно отличие от спортивных единоборств заключается в том, что спортсмен действует в строгих рамках правил и согласно спортивной этике, а ситуация, к которой действует воин, зачастую трудно прогнозируема.

Русское боевое искусство основывается на издревле устоявшихся законах чести и доблести российского воинства. Главным постулатом выживания, то есть живучести, есть обязанность, возможность и необходимость сохранения здоровья, сил и жизни для решения глобально значимых задач развития человечества. Опираясь на целостное восприятие мира, учитывая объективные законы, Система Кадочникова позволяет сосредоточить усилия на исследовании актуальных проблем и процессов взаимодействия природы, общества и человека.

Литература

1. Рукопашный бой российского спецназа: система воспитания воинов / А.А. Кадочников. – Краснодар: Неоглори, 2010. – 348, [4] с.: ил.
2. Специальный армейский рукопашный бой: Система А.Кадочникова / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д, Феникс, 2003. – 352 с.
3. Психологическая подготовка к рукопашному бою / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 304 с.

Универсальная методика обучения индивидуальной культуре владения боевым искусством

Маликов В.Г.

*Объединенная Федерация Киокусинкай Ростовской области, МБОУ РСОШ №10
Развильное, Россия*

Аннотация

В статье приводится краткий обзор ключевых проблем, вызванных негативными тенденциями «втиснуть» многовековой культурный формат боевых искусств в узкие рамки современной цивилизации, а также рассматриваются современные подходы в выборе необходимых методов формирования индивидуальной культуры владения боевым искусством, основанные на выводах авторской теории национальной пластики.

Ключевые слова: философские воззрения, мораль, нравственность, универсальная методика, индивидуальная культура, теория национальной пластики.

Universal Method of Teaching an Individual Martial Arts Culture

Malikov V.

*United Kyokushinkai Federation of Rostov Region,
Municipal Budget Institution «Secondary School No. 10»
Razvilnoe, Rostov Region, Russia*

Summary

The paper presents a brief overview of the key problems caused by negative attempts «to cram» a centuries-old cultural format of martial arts into the narrow framework of modern civilization. Besides the paper analyzes modern approaches towards selecting the necessary methods, that form individual style of practicing martial arts, based on the author's theory on national plastic abilities.

Key Words: philosophical views, ethics, morals, ethics, universal technique, individual culture, theory of national plastic abilities.

Введение

Многие современные подходы в области обучения боевым искусствам достаточно далеко отделились от фундамента всей системы боевого искусства – *философских воззрений даосских мыслителей*, тем самым приобретая некое иное качество, мягко говоря, не самым лучшим образом сказывающееся на дальнейших перспективах мировой практики развития боевого искусства.

Можно было бы и в дальнейшем игнорировать это обстоятельство, но анализ нравственного состояния современного общества более склонного к материальному практицизму, нежели к морально-нравственным и духовным ценностям рисует неутешительную картину целого ряда предпосылок неизбежно назревающего кризиса.

Совершенно справедливо возникает следующий вопрос, каким образом сохранив весь, безусловно, положительный потенциал боевых искусств, направить его русло в нужном направлении, дабы искусство это выполняло своё истинное предназначение – помогало людям, а не наоборот? Как излечить агрессию, обрести уверенность, научиться сдержанности, толерантности, патриотизму и так далее и тому подобное?

Именно об одном из таких методов пойдет речь далее – *Универсальная методика обучения индивидуальной культуре владения боевым искусством*.

Содержание метода

В трактате Сюнь-цзы «Наставления к учебе» сказано: «Совершенный человек учится так: все, что воспринимает его слух (органы чувств), он откладывает в сердце, и это затем, распределившись по телу, выявляется в его манерах и поведении...»

Учитывая тот факт, что в толковании даосских врачей «сердце» – это вся система кровообращения и крови, теснейшим образом связана с психической деятельностью человека.

Становится, очевидно, что восприятие человека тесно связано с его психической деятельностью, а следовательно грамотное воздействие на систему человеческого восприятия, следует считать, приоритетным направлением развития всего боевого искусства.

Главной помехой уводящей этот процесс с намеченного курса являются проблемы взаимодействия боевого

искусства как высшей элитной части культуры, и сложившихся на сегодняшний день условий дальнейшего развития современной цивилизации.

Рассмотрим несколько конкретных примеров:

1. Проблема преемственности боевого искусства в инокультурной среде без надлежащей предварительной подготовки ментального восприятия культуриемника (например, факт различий в восприятии различными культурами таких явлений как победа или поражение, съедобное – несъедобное и т. д. и т. п.);
2. Коммерциализация боевого искусства. Тенденция развития отношений по принципу «деньги-товар», с учетом факта централизованного влияния на этот процесс вышестоящих объединений – во всем их структурном разнообразии. Сюда следует отнести всякого рода добровольно-обязательную оплату членских взносов, семинаров, всевозможных допусков, идентификационных карт, будо-паспортов, а самое главное – равнодушное безразличие их суммарных размеров к финансовым возможностям различных социальных слоев населения;
3. Информатизация общества. СМИ, Интернет и мировая киноиндустрия муссируют огромное количество информации, мягко говоря, сомнительного качества, оказывающей пагубное влияние на общественное сознание, безусловно, пагубно отражаясь на дальнейшем развитии боевого искусства.
4. Прямая зависимость снижения качества общей морально-нравственной культуры адептов в боевом искусстве, от ускоренного продвижения по ступеням внутренней иерархии (адепт просто не успевает соотносить уровень своей физической и технической подготовки, с философскими установками надлежащего морально-нравственного облика, и как следствие, каждое следующее поколение адептов, в этом смысле, закономерно деградирует).

Выходом из сложившейся ситуации может послужить, формирование понятия *культуры владения боевым искусством*, подразумевающего использование в обучении боевому искусству соответствующих программ и методик.

Фундаментом предлагаемой методики – служат, выводы авторской теории (теории национальной пластики¹), гласящие о том, что при использовании в обучении какому либо физическому упражнению конечного множества специальных функциональных элементов и отношений между ними, возникает некая плодотворная среда, способная влиять на менталитет обучающихся, на их морально-нравственный облик.

Суть же предлагаемой методики заключается в активном включении в процесс обучения физическим и тактико-техническим элементам боевых искусств, специальных функциональных элементов.

Таковыми функциональными элементами в данном случае выступает ряд следующих установок:

- философские;
- научно-теоретические;
- образные.

Отношения между данными установками представляются в виде четкой последовательности их веерного наложения.

В этом свете упрощенная форма подобного процесса обучения выглядит следующим образом:

- Физическая и тактико-техническая подготовка – играет роль элемента «настройки», подготовки тела адепта к адекватному приему основной информации.
- Философские и научно-технические установки фокусируются в некий, индивидуально воспринятый мыслеобраз действия.
- В итоге сформировавшиеся в подобном сочетании образы, проецируются в конкретном действии или поступке.
- На каждом этапе подготовки адепт как зеркало «отражает» полученную информацию, и если, по мнению наставника, данное отражение соответствует переданной информации, наступает следующий этап передачи очередного блока информации и т. д.

Предполагаемые результаты

В результате практического использования в обучении данной методики, возникает качественно новый инновационный подход к боевой подготовке, заключающийся не в поиске и построении универсальной или индивидуальной системы борьбы способом синтеза накопленных знаний в области боевых искусств, а в поиске и развитии *индивидуальной культуры исполнения бойцом комбинаций той или иной техники*. Которая будет являться ключом к эффекту мгновенного построения конструкции его действий. То есть не поиск техники движений или способов подготовки, а поиск источника самоидентификации ключевых «команд», (предписаний), в построении переходов на *наиболее эффективную – индивидуальную технику*, обличенную в рамки высокой нравственности и морали.

Заключение

Можно знать все о своём боевом искусстве (этикет, техника, тактика и т.д.), но никогда не следует забывать о том, что это всего лишь отдельные части единого организма. Весь организм это нечто большее, чем сумма отдельных его частей. *Задача настоящего инструктора не в том чтобы обучать своих учеников приемам боевого искусства, а в том, чтобы обучить их, искусству, – искусству владения этим боевым искусством!*

Кодекс воина в XXI веке

Нанао Сэндзиро (Сосэн)

Основатель и глава школы боевых искусств
Хокусинкан, Кита-Акита, Япония

Аннотация

Занятия боевыми искусствами предполагают постоянный вызов самому себе, постоянную проверку собственной силы, выдержки, силы воли. Подлинная сила неизбежно порождает такие качества, как скромность и уважение. Эти компоненты жизненно необходимы для

¹ Маликов В.Г. Теория национальной пластики. I Международная заочная научно-практическая конференция «Модернизация российского образования: проблемы и перспективы»: сборник материалов конференции: сборник материалов конференции – Краснодар: АНО «ЦСПИ «Премьер», 2011, стр. 150;

принятия правильных решений и вынесения верных суждений, для обретения вашего Пути, что и является конечной целью будо. Изучающий боевые искусства следует по пути скромности и уважения и в процессе тренировок лелеет в душе священные идеалы, унаследованные от старых мастеров. Преодоление собственной слабости важнее любой другой победы. Воин ХХI в. стремится к целостному и гармоничному развитию своего духа, техники и тела (принцип син-ги-тай), а самосовершенствование всегда также подразумевает привнесение мира и гармонии в современное общество.

Ключевые слова: боевые искусства, Путь, старые мастера, мир, гармония.

The Code of a Warrior in the XXI century

Nanao Senjiro (Sosen)

Founder and Head Instructor of Hokushinkan school of Martial Arts, Kita-Akita, Japan

Summary

Practicing martial arts in fact means a permanent challenge to yourself, a permanent test of your strength, stamina and will-power. Real strength inevitably brings to life such qualities as modesty and respect. All these components are vital for making right decisions and proper judgments, for finding your Way, That is the final goal of Budo. A martial arts student follows the way of modesty and cherishes in his heart the sacred ideals inherited from the old masters and learned in the course of training. Overcoming one's own weakness is more important than any other victory. Warrior of the 21st c. aspires for the coherent development of his mind, techniques and body (shin-gi-tai principle), and one's own self-perfection always implies bringing peace and harmony to modern world.

Key Words: martial arts, Way, old masters, peace, harmony.

Сегодня я хотел бы рассказать Вам о своем понимании воинской добродетели, а также о своем опыте изучения боевых искусств.

Но прежде, чем я начну, позвольте от всей души поблагодарить организаторов конгресса и всех, кто оказывал им содействие.

Итак, я хотел бы начать рассказ с того, как я стал наставником боевых искусств.

Я родился в префектуре Акита на северо-западе острова Хонсю в самурайской семье, чьи корни уходят на восемь веков в глубь истории. Мне 70 лет. Мой отец Нанао Энсо был известным военачальником и, наверно, поэтому с детства я стал увлекаться боевыми искусствами. Сначала это было дзюдо. Наш дом находился в горах. Отец воспитывал меня в окружении дикой природы, и с самого детства я впитывал в себя ее силу и энергию.

Позже я понял, что отец стремился развить во мне способности, важные и необходимые для изучения боевых искусств. Он придерживался такой идеи

«Для того, чтобы развить шестое чувство, надо прежде всего блестяще овладеть первыми пятью чувствами – зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием».

В 15 лет я отправился изучать боевые искусства в Токио. Именно там находился додзё и жил наставник, у которого я хотел заниматься. До 30 лет я серьезно изучал кобудо – искусство боя с подручным холодным

оружием (шест, тонфа – деревянная дубинка с поперечной рукоятью, нунчаки, сай – металлический трезубец), каратэ (стиль годзюрю), а также иайдо (искусство внезапной атаки или контратаки с использованием японского меча). Я решил, что в будущем непременно стану наставником боевых искусств. Во время тренировок в Токио мне очень пригодился опыт, который я приобрел, когда жил в горах.

Искренность, сила природы, мораль – вот необходимые качества для того, чтобы стать мастером и наставником. Эти качества и есть основа японского духа Бусидо. Познавание духа Бусидо означает, что за душевной гармонией с окружающей природой будет следовать чувство глубокого уважения к современному миру, к обществу. Искренность – это душа, природа – безграничная сила, мораль – поддержка семьи, контроль собственных поступков. В том и заключается дух воина.

В 30 лет я получил лицензию – разрешение преподавать боевые искусства и вернулся в родную префектуру. Я мог бы остаться преподавать в Токио, но люди в нашей северной префектуре Акита были очень воодушевлены и хотели заниматься боевыми искусствами. Благодаря им в префектуре открылся новый додзё Хокусикан (буквально Дом воинов Севера), где я и начал преподавать.

Название каждого боевого искусства отражает в себе суть тренировок по данной системе. Объясню на примере каратэдо годзюрю.

«Кара» в слове каратэ означает пустой, чистый. В «Книге пустоты», одной из пяти частей «Книги пяти колец», написанной самураем Миямото Мусаси, говорится, что «в пустоте достоинство, и никакого зла». «Тэ» в слове «каратэдо» означает «рука», «мастерство». Таким образом, каратэдо – это «путь применения выдающегося мастерства в добрых целях».

«Го» в слове «годзюрю» означает «жесткий». «Дзю» – мягкий. «Рю» означает «школа». В годзюрю люди на тренировках укрепляют свой дух с помощью мягкой и твердой техники.

Вот так, при помощи символических названий, древние самураи устно передавали идею и дух каждого боевого искусства. Часто можно услышать, что боевой дух современной молодежи ослаб. И я согласен с этим утверждением. Поэтому сейчас я хотел бы рассказать о боевых искусствах в философском аспекте.

В моем додзё цель учения каратэдо я объясняю следующим образом. «Тренировки по каратэдо годзюрю есть занятия боевым искусством. Занятие боевым искусством означает испытание собственной силы и чистой, закаленной, абсолютной силы. Настоящая сила непременно порождает «кё» скромность и «и» уважение, указывает на правильные решения в повседневной жизни, что и формирует основу боевого искусства. Это и есть настоящая цель. Ученик решительно идет по пути скромности, запечатлев ее в сердце и честно, с достоинством воплощая в своих поступках основные идеи боевого искусства, которые он познает во время тренировок через правила поведения в додзё, технику нападения и защиты, приёмы, схватки и физические упражнения». Скромность есть вежливость и осмотрительность. Уважать значит слушать свое сердце, почитать от всей души. Это самые важные качества человека.

Что надо делать для того, чтобы обрести силу? Ответ на этот вопрос и есть первоочередная цель для всех

мастеров. Когда спрашивают, что такое боевое искусство, то правильным ответом будет сила. Боец, прежде всего, должен быть сильным. Как я уже говорил раньше, начиная с правил поведения во время тренировок и заканчивая физическими упражнениями, я последовательно исследую, насколько может быть силен боец. Главная концепция кодекса Бусидо состоит в том, что при помощи занятий боевыми искусствами можно воспитать сильного воина. В характере самурая наиболее высоко ценилась честность.

В Бусидо говорится, что твердый характер и сильное тело самурая приобретает во время отработки приёмов. Мастера прежних поколений придерживались этой теории. Поэтому я выделяю боевые приёмы, которые в наибольшей степени закаляют тело и дух, и до сих пор добросовестно занимаюсь каратэдо. Я тоже хочу быть сильным, как этого хотят другие. Конечно, закалить тело можно и другими усердными тренировками. Иероглиф слова ката («формальные комплексы приёмов») означает «форма, которую приобретает вещь в результате созидания». Приёмы каратэдо сочетают в себе разные формы настоящих приёмов нападения и защиты.

Думаю, что среди присутствующих есть те, кто сейчас занимается каратэдо, поэтому я хотел бы еще немного рассказать о приёмах. До сегодняшнего дня приёмы наследовались из поколения в поколение, но при этом совершенствовались, пока не приобретали постоянную форму. Считают, что многие средневековые самураи, преодолев эгоизм, передавали свои отработанные совершенные приёмы по наследству. Это потрясающая мощь. Отработка боевых приёмов состоит из трёх частей – формы, силы и скорости. Сначала необходимо точно понять, как выполняется приём, затем добавить силу и выполнять приём постепенно наращивая скорость. Для отработки приёма не требуется партнер, можно тренироваться самостоятельно. Тренировки, тренировки, тренировки и, наконец, вы ощутите, как крепнут ваши син- ги-тай – дух, техника и тело.

Воины древности оттачивали свое боевое мастерство в стремлении достичь гармонии син-ги-тай. Это стремление придавало им силы. В отработке приемов боевых искусств заложен большой смысл. Не зря иностранцы, которые изучали культуру Японии, говорят, что «Японская традиционная культура полностью состоит из приёмов, моделей поведения». Здесь есть над чем подумать.

И снова я хотел бы вернуться к разговору о силе и тренировках. Для того, чтобы обрести настоящую силу, нужны самообладание и воля. Любые боевые искусства, и каратэдо не исключение, требуют побед. Победа – это наша цель. Но победа в широком смысле означает, прежде всего, «победу над самим собой». Ежедневно, ежеминутно преодолевать самого себя. Всю жизнь стремиться к полной победе в противостоянии с самим собой, чтобы, наконец, самоутвердиться. Это и есть настоящее боевое искусство. Например, в каратэдо годзюрю есть дыхательная и энергетическая ката «сантин» – один из способов тренировки силы воли.

Теперь позвольте рассказать вам о книге Инадзо Нитобэ «Бусидо – душа Японии», написанной более ста лет тому назад, в которой чрезвычайно убедителен сформулирован кодекс воина. Знаменательно, что ее автор отнюдь не был убежденным националистом.

Скорее его можно назвать первым настоящим японским глобалистом. Впоследствии он принял христианство, женился на американке и стал заместителем генерального секретаря Лиги наций.

Инадзо Нитобэ родился в 1862 году в префектуре Мориока. Он был третьим сыном в именитой самурайской семье. Особенно знаменит был его прадедушка Нитобэ Корэтами, который преподавал военную тактику. С 6 лет Инадзо занимался кэндо и джиу-джицу. Он отдавался тренировкам и телом, и душой. В 15 лет он пошел учиться в сельскохозяйственный техникум в Саппоро (нынешний университет Хоккайдо), затем учился в Америке, Германии, изучал экономику, историю, аграрное хозяйство. Вернувшись на родину, он начал преподавать в Токийском императорском университете, а в 1920 году был назначен заместителем генерального секретаря Лиги Наций.

Дело в том, что члены моей семьи были учениками Нитобэ, и я особенно уважаю его как учителя, наставника. Книга «Бусидо – душа Японии» была написана изначально на английском языке и вышла в 1900 году в Америке, когда Нитобэ было 37 лет. Ровно 113 лет назад. Книга была переведена на многие иностранные языки, в том числе и русский, и стала мировым бестселлером. Книга, я полагаю, обязательна для чтения всем, кто занимается боевыми искусствами, и я слышал, что в России она тоже популярна. Меня это очень радует. Думаю, что многие из вас ее уже читали, а может быть, и не один раз, но я хотел бы вкратце рассказать, что ценного мы сегодня находим в этой книге.

Бусидо – это свод моральных качеств, которые требовались от воина, или принципов, которые он был обязан соблюдать. Правила Бусидо передавались от поколения к поколению, из уст в уста. Учитель Нитобэ в своей книге собрал все устные изречения Бусидо.

«Буси» означает «сражающийся всадник». Синоним слова «буси» – самурай. Самурай можно записать двумя разными иероглифами. Один будет означать телохранитель, другой – воин. Мы чаще всего используем иероглиф – воин, т.к. он несет в себе идеальный образ «сильного мудрого самурая». Так что же такое самурайский дух в его идеальном воплощении?

Прежде всего, воин должен быть храбрым. Затем он должен быть мудрым. Должен уметь сострадать. Он должен быть надежным. Кроме того, храбрый мудрый сострадающий и надежный воин должен быть учтивым и справедливым. И самые главные качества воина – это преданность и благородство. Бусидо – это кодекс, где прописаны все вышеуказанные добродетели. Воин готов умереть ради чести. В этом и заключается благородный дух Бусидо.

В 1871 году, 142 года назад закончилась эпоха самураев. Они перестали существовать как класс. Некоторые полагают, что вместе с эпохой навсегда исчез самурайский дух. Но, если хорошо присмотреться, то можно увидеть, что дух древних самураев и по сей день живет и процветает в сердцах японцев. Порой его блеск замечен и в повседневной жизни.

Японские боевые искусства воспитывают воинский дух. Поэтому на японском языке они называются «будо» – путь воина. Их нельзя назвать «будзюцу», что переводится как мастерство воина. Тренировки тоже являются упражнениями по закалке самурайского духа. Пять добродетелей самурая – сострадание, прямоту-

шие, вежливость, мудрость, надежность живут в современном японском обществе и ведут его по верному, достойному пути. «Среди цветов красуется сакура, среди людей – самурай». Цветущая сакура благоухает также ароматно, как и сто лет назад. В истории известны случаи, когда люди, в душе которых нет ни капли воинской силы, пользовались готовностью самураев умереть в любую секунду. Были и злодеи, желавшие уничтожить могучий самурайский дух или злоупотребить им. Это очень печально.

В современном мире боевых искусств множество людей усердно тренируются и соревнуются в боевых искусствах. Я надеюсь, что в будущем благородный воинский дух будет крепнуть и обогащаться, передаваться молодому поколению и способствовать развитию сильного общества.

Благодарю за внимание!

Боевые искусства: от «Дзюцу» к «До»

Стёганцев А.В.

*Российский Союз Боевых Искусств,
федерация Таэквон-До (ИТФ) России
Москва, Россия*

Аннотация

В настоящей статье определено понятие «боевое искусство», боевые искусства рассмотрены в сравнение с другими антропологическими технологиями, выделена миссия традиционных боевых искусств в современном мире, описано текущее положение дел в области массового преподавания боевых искусств. Кроме этого проанализированы возможности и ограничения боевых искусств как духовной практики, приведены рекомендации по повышению эффективности практики боевых искусств.

Ключевые слова: боевые искусства, духовная практика, массовое преподавание боевых искусств.

Martial Arts: from «Jutsu» to «Do»

Stergantsev A.

*Russian Union of Martial Arts,
Russian Taekwon-Do ITF Federation
Moscow, Russia*

Summary

The concept of «martial arts» is defined in this article. Martial arts are considered in comparison with other anthropological practical technologies. The mission of the traditional martial arts in the modern world is highlighted. The paper describes the current state of affairs in mass teaching martial arts. Opportunities and constraints of martial arts as a spiritual practice are analyzed. Recommendations for improving effectiveness of practicing martial arts are given.

Key Words: martial arts, spiritual practice, mass teaching martial arts.

Путь номер один

Для многих современных людей боевые искусства стали Путем, причем «путем номер один»: благодаря боевым искусствам они впервые столкнулись с таким феноменом человеческой культуры, как сознательная работа человека над самим собой. Потом они могут

начать заниматься другими духовными практиками, но входными воротами для них навсегда останутся боевые искусства.

Кстати, и в древности этот Путь был весьма массовым: например, многие адепты дзен-буддизма начинали именно с него. А к 20-му веку, когда большинство религий стали приходить в упадок, боевые искусства взяли на себя заботу о духовном здоровье человечества. Не случайно в первой половине 20-го века столь многие стили восточных единоборств ввели в свое название слово «До» – Путь (каратэ-до, дзю-до, айки-до, хапки-до, Таэквон-До и т.д.). А после распространения боевых искусств на Западе количество адептов Пути Воина увеличилось многократно.

И еще одна, и, может быть, самая главная причина широкого распространения боевых искусств заключается в том, что, не пройдя Путь Воина в широком понимании этого термина, практически невозможно достичь чего-либо в духовном развитии вообще. Именно поэтому многие духовные традиции включали в свою практику его элементы. Наиболее ярко это описано у К.Кастанеды. В его изложении эта идея выглядит так: прежде чем стать Человеком Знания, духовный искатель должен сначала стать Воином Духа – человеком, вступившим в битву со своими врагами и, в первую очередь, со страхом. Не в столь явной форме, но все же довольно отчетливо идея необходимости приобретения качеств воина прослеживается и в других духовных традициях. Даже в христианстве, с его основополагающей идеей смирения, можно найти ее отголоски («Не мир я принес вам, но меч!»).

И это не удивительно! Преодоление своих привычек, страхов и соблазнов, своей лени и привязанности к комфорту сопутствует начальным этапам ученичества в любой духовной традиции. И если подойти к этому вопросу, так сказать, методологически, то станет очевидно, что лучший способ научиться сражаться с самим собой – научиться сражаться с внешним противником.

«Внешний» поединок по сравнению с «внутренним» – вещь более простая и наглядная. Но осуществляется он по тем же самым законам! Следовательно, научившись побеждать во внешних поединках, легче будет побеждать и в поединках внутренних. К тому же, победить равного или более сильного противника можно только, победив себя самого – свой страх, свою лень, свою невнимательность.

К сожалению, в последнее время традиционные боевые искусства переживают острый кризис – они все больше и больше превращаются в спортивные направления, в фитнес, в бизнес, в лучшем случае, в оздоровительные системы и клубы «по интересам». Одна из основных причин этого кризиса – непонимание большинством учеников и наставников самой сути боевых искусств, той уникальности, которая определяет их главную ценность.

Боевые искусства: что же это такое?

Боевые искусства – это неточный перевод термина «Бу-до» (яп.). Точнее сказать, это точный перевод, но иного термина – «Бу-дзюцу». К сожалению, в русском языке (а также в других западных языках) отсутствует слово «Путь» в его восточном понимании, поэтому, словосочетание «боевое искусство» применяется для

перевода обоих этих терминов, хотя разница весьма значительная.

Бу-дзюцу означает воинское мастерство, или же стремление к этому мастерству, технологию ведения боя и воинское ремесло в целом. Тогда как **Бу-до** означает путь саморазвития и самопостижения, осуществляемый с помощью воинских упражнений.

Для различения этих двух понятий многие русскоговорящие специалисты используют следующие термины: **единоборство** – как аналог **бу-дзюцу**; **боевое искусство** – как аналог **бу-до**.

Таким образом, в данной статье под термином «**боевое искусство**» понимается **система гармоничного развития человека и постижения им себя и Мира, основанная на технологии ведения боя**.

По моему глубокому убеждению, традиционные боевые искусства – это единственный в современном западном мире действенный метод массового развития людей, именно в этом состоит их миссия. При таком подходе боевые искусства могли бы стать для современных людей опорой в преодолении жизненных кризисов и затруднений, школой психологического развития и поддержки, источником духовных ценностей, что крайне актуально в сегодняшней ситуации кризиса семьи, образования, нравственности, духовности.

Но для реализации этой миссии механическое копирование традиционных образцов уже не срабатывает – требуется их осмысление, а также интеграция их традиций и ценностей с современными научными и инновационными подходами. А для этого требуется глубокое понимание боевых искусств, как системы развития человека, в частности, понимание их сильных и слабых сторон.

Боевые искусства: плюсы и минусы

Конечно, плюсы и минусы – это условное деление, правильнее сказать – особенности. Но для простоты (и в соответствие со столь любимым в боевых искусствах принципом «инь-ян») разделим все эти особенности на две большие группы: плюсы и минусы, преимущества и недостатки, сильные и слабые стороны. И рассмотрим каждую из этих групп более подробно.

Итак, в чем преимущества боевых искусств перед другими системами развития человека? Главных – пять:

1. Во-первых, боевые искусства несут в себе четкие очевидные критерии продвижения по Пути. Боевыми искусствами невозможно заниматься на словах, а значит, уменьшается возможность ошибок и самообмана: разбил или не разбил ученик доску на экзамене, видно даже неспециалисту.
2. Во-вторых, боевые искусства побуждают своих адептов перестроить всю свою жизнь. Практически невозможно достичь маломальских результатов, не меняя своих привычек, своего распорядка дня, круга общения, мировоззрения и т.д. Так что при правильном подходе любое традиционное боевое искусство становится интенсифицирующим, гармонизирующим, смыслообразующим и организующим фактором всей жизни человека.
3. В-третьих, путь боевых искусств задействует все «части» человека. На начальном этапе развивается тело. Затем все больше и больше включаются эмоции (особенно при освоении поединков, а также при участии в соревнованиях). А на этапе

преподавания начинает доминировать интеллект. Возможен и следующий шаг – целостное, гармоничное существование, но про это чуть позже.

4. В-четвертых, во время занятий ученик регулярно, интенсивно и разнообразно взаимодействует со своим учителем. Если исходить из того, что учитель более развитый человек, чем ученик, то всю технологию обучения можно свести к плотному – разнообразному, регулярному и глубокому взаимодействию ученика и учителя. Боевые искусства стимулируют именно такое взаимодействие.
5. Ну, и в-пятых, боевые искусства предоставляют своим адептам модель реальности – своеобразную карту: достаточно простую, чтобы ей мог пользоваться даже не очень развитый человек, и достаточно сложную, чтобы она достоверно отражала закономерности окружающего Мира.

Яркий пример использования боевых искусств, как карты описания реальности, приводится в книге «Самурай». Там рассказано, как самый известный японский мастер кен-до Миямото Мусаси, поранив ногу гвоздем, горестно причитает:

– Как я мог проиграть в схватке с каким-то гвоздем?! Если бы мое внимание было бдительно, то я бы его заметил. Если бы мой ум был ясен, то я бы подумал о том, что в старых досках могут торчать гвозди. Если бы мои чувства были остры, то я бы отдернул ногу сразу, как только гвоздь начал вбиваться в подошву...

Это плюсы. Если говорить про минусы, то основных можно выделить тоже пять:

1. Первый минус – это преувеличенное внимание к телу. И хотя старые мастера всегда подчеркивали, что «побеждает не тело, побеждает дух», но практика показывает: ученику, который долгие годы концентрировался на развитии своего тела, перестроиться трудно.
2. Второй минус – это жестко иерархическая система обучения, которая приучает адепта к беспрекословному подчинению, что хорошо на начальных этапах, но препятствует его самостоятельному продвижению, когда он доходит до уровня наставника и выше.
3. Третий минус – это неравномерная скорость продвижения по пути. Если поначалу развитие человека происходит довольно быстро, зачастую – бурно, то на высоких ступенях оно замедляется на порядки. Именно поэтому достоверных примеров получения просветления через боевые искусства – считанные единицы.
4. Четвертый минус – это большой соблазн для ученика перестать учиться, когда по своим боевым качествам он догоняет и превосходит своего учителя. Ведь более «тонких» отличий он еще не видит, и ему кажется, что он уже всего достиг, по крайней мере, своего учителя превзошел.
5. И пятый минус – это слабая структурированность практики и низкая объективизация продвижения на последних этапах пути. В начале занятий основным инструментом тренировки и основным критерием развития ученика является его физическая, техническая и тактическая подготовленность. Затем основной формой практики становится преподавание, а критерием продвижения –

уровень учеников. А вот последние этапы «скрыты в тумане». Отсюда следует парадоксальный вывод: в боевых искусствах, начиная с середины пути, МНОГОКРАТНО возрастает роль учителя. Учитель в конце пути нужен даже в большей степени, чем в начале. Может быть, именно поэтому старые мастера практически не уделяли внимания новичкам; продвинутых учеников опекали довольно плотно; а достигших уровня наставника и выше приближали к себе, зачастую вводя в свою семью.

Победа или смерть

Если исходить из того, что целью традиционных боевых искусств является разностороннее и гармоничное развитие человека, то победа на Пути Воина – это достижение практикующим абсолютного совершенства, достижение состояния, максимально возможного для человека – состояния, которое в буддизме и некоторых других духовных традициях принято называть «просветление». И остановка на любом другом этапе является поражением – путь не закончен, цель не достигнута.

Конечно, встает вопрос, что это за состояние? Состояние чего – тела? Вряд ли... Основатель Таэквон-До грандмастер Чой Хонг Хи проводил свой последний семинар на инвалидной коляске и под капельницей под присмотром двух врачей. Ему было почти восемьдесят три года, и тело его было не в лучшей форме. Но разве это говорило о низком уровне его развития? Скорее наоборот! И, кстати, когда дело дошло до сложной техники, он потребовал, чтобы врачи отсоединили капельницу, отложил в сторону микрофон и пошел лично исправлять ошибки участников семинара.

Так что, похоже, что цель боевых искусств – это в первую очередь развитие не тела (как бы парадоксально это ни звучало), а развитие сознания. По крайней мере, такой подход позволяет увидеть в занятиях боевыми искусствами Перспективу и Смысл.

И, кстати, при таком подходе становится понятно, что тренировка техники – это только этап на Пути Воина, причем этап начальный. И необходим он не сам по себе, а только для подготовки ученика к последующим этапам. Именно на это намекали великие мастера древности, говоря парадоксальную, на первый взгляд, вещь: «Мы изучаем искусство боя, чтобы никогда его не применять».

Но тогда встает вопрос:

– *Чем же тогда заниматься, когда «искусство боя» уже освоено?*

Вопрос очень интересный, потому что ответ на него является одновременно и ответом на вопрос:

– *Что делать с минусами боевых искусств?*

И даже, может быть, ответом на вопрос:

– *Как правильно заниматься боевыми искусствами?*

Интересный вопрос... И самое в нем интересное, что в традиционных боевых искусствах ответ на него уже найден. Ответ этот – **внутренняя работа**.

Внутренняя работа

Любой хороший боец всегда находит способ обратить свои недостатки в достоинства. Нашли такой способ и боевые искусства в целом. И в большинстве стилей он называется **«внутренняя работа»**.

Внутренняя работа – это великолепный тактический ход, позволяющий превратить минусы боевых искусств

в их плюсы. Он помогает избежать многих ошибок, препятствий и ловушек на Пути. Он спасает от скуки и защищает от страха.

Но, хотя практически во всех стилях единоборств есть такая вещь, как «принципы внутренней работы», не все ученики и наставники про эти принципы помнят, еще реже их правильно понимают, а практикуют – вообще единицы.

А ведь принципы внутренней работы, воспринятые как руководство к действию, не только облегчают и укорачивают Путь Воина. Только они дают шанс пройти этот Путь до конца!

Так как же практиковать внутреннюю работу? Как организовывать «внутренние» тренировки? Что конкретно делать, чтобы «До» не превратилось обратно в «дзюцу»?

Давайте попробуем найти ответ на эти вопросы на примере традиционного Таэквон-До.

В Таэквон-До выделяется пять основных принципов внутренней работы:

- 1) Почтительность;
- 2) Честность;
- 3) Терпение и настойчивость;
- 4) Самоконтроль и самообладание;
- 5) Неукротимость духа.

Почтительность проявляется в бережном уважительном отношении ко всем аспектам окружающего мира, в первую очередь, в безграничном доверии к наставнику и к методике, поскольку ученику до последнего момента неизвестен путь, по которому его ведут.

В основе **Честности** лежат:

- а) готовность полно и искренне признавать все свои ошибки;
- б) отказ от естественного желания выглядеть лучше, чем есть;
- в) стремление к совпадению слова и дела.

Терпение и Настойчивость проявляется в готовности преодолевать перегрузки, которые неизбежно возникают при любых ускорениях, неважно едете вы на машине или движетесь по пути саморазвития.

Самоконтроль и Самообладание заключается в стремлении управлять своим телом, эмоциями и умом, тогда как в обычной жизни они управляют людьми.

Практика **Неукротимости духа** – это постоянное усилие к тому, чтобы выйти за пределы своих возможностей, совершить то, что, по вашему мнению, именно сейчас вы и не можете совершить.

А алгоритм работы с этими принципами прост, хотя и не легок. Он, в общем-то, похож на алгоритм внешней работы:

1. Сначала запомнить эти принципы.
2. Затем понять их смысл.
3. Затем принять решение всегда им следовать.
4. После этого начать отслеживать те моменты, когда вы нарушаете один или несколько из этих принципов.
5. Заметив нарушение, осознавать, как и почему это произошло, делать соответствующие выводы, исправлять ошибку (или ошибки) и продолжать свой путь с учетом приобретенного опыта.

И, что интересно, по мере усложнения внешней работы, будет усложняться и внутренняя. В начале Пути, когда основной формой занятий являются тренировки в зале под руководством наставника, соблюдение этих

принципов не вызывает больших затруднений. Но постепенно форма внешней практики усложняется: большие физические и психические нагрузки на тренировках, самостоятельные занятия без присмотра наставника, выступление в соревнованиях, работа с учениками, создание своей школы...

И, если качественно реализовывать внешние формы, не забывая при этом про внутренние принципы (первый принцип любой тренировки – сознательность и целенаправленность), то нагрузка от внутренней работы естественным образом будет расти. А, значит, будет происходить и внутреннее развитие практикующего.

Главное – не перескакивать через этап; не переходить к следующей внешней форме, пока ученик не научился правильно выполнять предыдущую (что означает, не просто хорошо выполнять, а хорошо выполнять, соблюдая при этом все внутренние принципы!). С этой точки зрения, главное правило самосовершенствования **«Не важно – что, важно – как!»** применимо к боевым искусствам на все 100%.

Последняя битва

По мере продвижения по Пути Воина грань между *«сейчас я занимаюсь боевыми искусствами»* и *«сейчас я живу»* постепенно растворяется. Полем боя становится вся жизнь.

И, с одной стороны, жить становится ощутимо труднее – ведь битва не утихает ни на минуту. Но, с другой стороны, появляется шанс, что в какой-то момент эта битва будет выиграна, причем выиграна раз и навсегда. И это будет последней битвой и последней победой, потому что с этого момента никому не с кем станет сражаться. Как в свое время это произошло с Миямото Мусаси, с Грандмастером Чой Хонг Хи, с рядом других мастеров прошлого и настоящего – с теми, кто сделал выбор перейти от «дзюцу» к «До».

Литература

1. Ген. Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тэквон-До. Международная федерация Тэквон-До. Москва. 2000.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо – традиция воинских искусств. «Наука». Москва. 1991.
3. Стёганцев А.В. Боевые искусства и современный мир: кто кого?! «Путеводитель в INOE» № 1, 2. Санкт-Петербург. 2006 г.
4. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. «Модус», Тирасполь, 1994.
5. Эйджи Есикава. Десять меченосцев. «Центрополиграф», Москва. 2000.
6. Тимофеев А.И. д.ф.н., проф. кафедры соц.-гум. дисциплин НГУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта.

Роль экстремальных переживаний в смыслообразующей деятельности субъекта

Тимофеев А.И.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрена взаимосвязь экстремальных переживаний, времени как формы чувствования и смыслообразующей деятельности субъекта.

Ключевые слова: экстремальное переживание, субъект, смысл, время, самодоверность.

The Role of Extreme Emotional Experience in Motivated Activities

Timofeev A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St Petersburg, Russia

Summary

The paper analyzes the correlation between extreme emotional experience, time as a form of emotional perception and motivated activity of individual.

Key Words: extreme experience, subject, motivation, time, authenticity of self.

Целью данной статьи является анализ того, как переживание и созерцание в своем взаимном движении образуют определенную самодоверность субъекта, и она в свою очередь становится основанием его смысловой целостности, которая возникает, несмотря на внутренние когнитивные разрывы.

Фрагментарность духовного бытия ведет к потере смысла существования индивида. При этом подразумевается тезис, что фрагментарность духовного бытия человека в условиях техногенной цивилизации существует не только на уровне мышления, но и на уровне внутренней, субъективной формы чувствования – времени.

Фрагментация времени негативным образом сказывается на чувстве идентичности как действительной целостности индивида. Таким образом, созерцание в облике пространства и времени можно полагать не только формой чувственности, но в конечном итоге и формой задания общих (мировоззренческих) смыслов. Отсюда следует, что если эти формы созерцания теряют целостность, то и смысловая сфера ее теряет, и наоборот, если они, хотя бы на какой-то период, восстанавливают свою целостность, целостность приобретает и сфера общих смыслов индивида.

Спонтанная экстремальная деятельность понимается как один из способов восстановления субъективной смысловой целостности. В экстремальной деятельности субъект получает возможность интегрировать себя. Проблемность духовной интеграции на уровне когнитивной идентичности заменяется интеграцией субъекта на уровне созерцания и переживания.

Исходя из вышеизложенного, будет необходимо проделывать определенный анализ взаимосвязи между смыслами, созерцанием и такими переживаниями, которые обладают большим энергетическим потенциалом. Это позволит более детально прояснить общую посылку, состоящую в том, что изменение переживаний и созерцания в определенных видах деятельности позволяют индивиду «схватить» целостный смысл своего личного существования.

В нашей современной рационалистической культуре сложилась традиция рассматривать отношение переживаний и смысла в основном с точки зрения смысловой регуляции психических состояний. При этом когнитивные смыслы понимаются как основания, а психические состояния как следствия. С нашей точки зрения существует и обратное действие. Созерцание как форма чувства, становясь целостным и единым, опосредует и единство смысла. Истинный целостный смысл возникает только тогда, когда некоторый личностный смысл

соединяется с чувством полноты и единства с универсумом или какой-то другой формой актуальной бесконечности.

Это может быть достигнуто в экстремальной деятельности. При этом экстремальная деятельность благодаря переживанию становится биографичной, оно составляет индивидуализирующий момент деятельности, а значит и осмысленности.

Связь экстремальных переживаний (пик-переживаний) с концепцией бытийных ценностей и темой самоактуализации личности первым стал исследовать А. Маслоу. Он связывает пик-переживания с постижением бытийных ценностей и самоактуализацией личности, но у него пик-переживания не выступают как осознанное и желательное средство для определенных трансформаций субъекта. Пик-переживания еще не связываются у него с более или менее осознаваемым стремлением к экстриму. Они толкуются скорее как некоторый счастливый случай.

В рассуждениях Маслоу о пик-переживании также отчетливо обозначена их эмпирическая связь с трансформациями времени и пространства в этих психологических состояниях. Какой-то теоретической гипотезы основания этой связи он не выдвигает, а просто констатирует факты: «В пик-переживании наблюдается характерная дезориентация в пространстве и времени или даже потеря осознания времени и пространства как таковых. Если выразить это позитивно, то состояние подобно переживанию вечности и бесконечности» [1].

С того времени когда впервые вышла работа А. Маслоу, посвященная пик-переживаниям прошло более сорока лет, за это время понимание пик-переживаний существенно диверсифицировалось. Прежде всего, пик-переживания стали связывать не столько с религией, сколько с активными видами личностной целенаправленной деятельности, такими как, например, спорт.

Во-вторых, пик-переживания стали пониматься более динамично. В этой связи, современные исследователи занимающиеся этой проблемой обозначают несколько иной подход, чем это было у Маслоу. Так Э. Ярлнес и Ж. ван Лойтеллаа, в статье посвященной терапевтической силе пик-переживаний пишут: «В восьмидесяти проведенных им исследовательских беседах Маслоу сосредоточивается на счастливейшем моменте в жизни. Он указывает на момент или состояние, а не на процесс и его описания тяготеют к статичности» [2].

В-третьих, в этом динамическом взгляде на пиковые переживания стала в большей степени заметна связь трансформаций пространства и времени, с предельным личностным смыслом. Стало более заметно, что его постижение зависит не столько от когнитивных операций, сколько от трансформации форм созерцания и от положительных переживаний вызванных тем, что изначальная целостность субъекта переведена из латентного в активное существование.

Если сравнивать перечень особенностей пик-переживаний, который дает Маслоу и тем перечнем, который приводят Э. Ярлнес и Ж. ван Лойтеллаа, то видны существенные различия. Так у Маслоу только в одном пункте из двадцати пяти констатируется изменения в индивидуальном пространстве и времени в связи с пик-переживаниями. Э. Ярлнес и Ж. ван Лойтеллаа, вы-

деляя десять особенностей пиковых переживаний, в первую очередь обращают внимание на изменение форм индивидуального времени и пространства и что самое важное, бесконечный смысл существования возникает не в результате когнитивных мыслительных операций. Они пишут: «Появляется внутреннее чувство осмысленности, подобное получению «послания», обнаружению направления или смысла жизни; бывает слышен голос, обращенный к человеку» [3]. Это внутреннее чувство осмысленности существует параллельно с чувством того, что все объединяется, что сам человек и мир приобрели внутреннее единство.

В переживании спонтанной экстремальной деятельности, через созерцание все конечные смыслы сводятся в некоторое единство бытийного смысла. Это дает ощущение жизни в целом, во всей ее широте и силе. Таким образом, в экстремальных переживаниях, в противоположность обыденным переживаниям созерцание служит аргументом, а смысл становится функцией.

В связи с этим, в качестве примера, следует отметить сделанный Х. Песколлер, анализ, взаимодействия переживания, созерцания и смысла в таком виде экстремального спорта как бейс-джампинг. Вопрос личностной достоверности понимается у нее как результирующий и при этом связывается с особенностями времени как формы внутреннего созерцания субъекта. Рассматривая эту взаимосвязь, исследовательница пишет: «Переходя из состояния самой чистой радости на границе с бессознательным в состояние свободного парения и нерешительности, прыгуны обретают невероятную трезвость и ясность сознания в момент ожидания того, как пройдет приземление. Во время этого ожидания происходит безудержное падение вниз. Это самый невыносимый момент в прыжке, говорит Ханнес Арч, он длится всего полсекунды, но кажется вечностью» [4]. Думается, что ясность сознания здесь можно истолковать как возникшую в результате пик-переживаний целостность, а значит и чувство субъективной осмысленности личного бытия.

Таким образом, субъект через трудную, но простую экстремальную деятельность вновь обретает то, чего он лишается в техногенной цивилизации, он получает возможность интегрировать себя. Невозможность внутренней личности интеграции на уровне когнитивной идентичности заменяется интеграцией на уровне созерцания и переживания.

Литература

1. Маслоу А. Религия, ценности и пик-переживания. // Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. С. 235.
2. Ярлнес Э. и ван Лойтеллаа Ж. Терапевтическая сила пиковых переживаний, воплощение старой идеи Маслоу // Телесная психотерапия. Бодинамика. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – С. 218.
3. Там же. С. 224.
4. Песколлер Х. Мгновения невозможной свободы // Международный журнал исследований культуры 3(4). 2011. – С. 50.

Совершенствование нравственного воспитания юношей, занимающихся восточными единоборствами

Ядреев В.В., Охлопков П.П., Григорьев Г.Г., Черкашин И.А.

ФГАУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта
г. Якутск, Россия

Аннотация

В работе детально рассмотрены социальные, психолого-педагогические и профессиональные аспекты интеллектуального развития юношей в процессе занятия восточными единоборствами. Основное содержание работы – анализ теоретико-методологических основ развития интеллектуальных сил и возможностей юношей в процессе физического воспитания и обоснование педагогических условий его осуществления.

Ключевые слова: Спортивная педагогика, восточные единоборства, юношеский спорт, спортивная психология, физическая культура.

The Improvement of Moral Education of Boys Practicing Oriental Martial Arts

Yadreev V., Okhlopkov P., Grigoryev G., Cherkashin I.

Ammosov North-East Federal University,
Institute of Physical Education and Sports
Yakutsk, Russia

Summary

The paper features various social, psychological, pedagogic and professional aspects of intellectual development of the young people in the process of practicing oriental combat sports. The main content of the paper is represented by the analysis of theoretic and methodological bases of development of the intellectual strength and overall potent of the youngsters in the process of physical education as well as by grounding of specific pedagogical conditions of its implementation.

Key Words: physical pedagogy, oriental combat sports, the youth sport, sports psychology, physical education.

Духовное возрождение общества непосредственно связано с нравственным совершенствованием личности, раскрытием всех сущностных сил человека, его индивидуальности, личностного потенциала. Изучение проблемы развития и саморазвития личности на философском, психологическом уровне позволило нам определить, что различные философские течения, психологические учения едины в системе общих принципов, идей, которые связаны с центральной проблемой положения личности в мире. В них рассматриваются такие позиции, как существование человека, направленного на сохранение индивидуальности, акцент на внутреннюю детерминацию поведения, противостояние любой форме авторитарности, свобода, требующая от личности большой отваги, связывание человеческого бытия с порывом к творчеству, ответственностью, личностной активностью, которые составили методологическую основу нашего исследования.

Для нашего исследования имели большое значение идеи становления и саморазвития личности в процессе

решения жизненных проблем через свободный выбор путей реализации собственной сущности. Разрабатывая педагогические условия нравственного совершенствования молодых людей, мы использовали в исследовании положение о развитии личности как творца своей жизни, что готовит человека к субъектной деятельности, формирует стремление к осмысленным действиям, сознательному выбору позиций, к поступку и ответственности за него.

Определяя пути и содержание нравственного воспитания юношей, мы исходили из философско-психологических законов о том, что человек развивается по своим внутренним законам, выступающим единственным источником всех его потребностей и возможностей – в познании, творчестве, нравственном поведении. В конечном итоге самораскрытие потенциальных возможностей человека зависит от него самого. И для нашего исследования становятся важными идеи развития духовности, самобытности, неповторимости личности в условиях свободы и творчества, что источник, ресурсы развития и самосовершенствования человека заложены в самой личности.

Дальнейшее осмысление изучаемой проблемы проходило при ее исследовании на педагогическом уровне, выделяя такие психологические феномены, как рефлексия, эмоциональная отзывчивость и др., создающие нравственные основы сотрудничества, педагогического взаимодействия, личностного становления подопечных. Анализ теории и практики исследуемого процесса позволил нам определить условия эффективности нравственного воспитания молодых людей, занимающихся спортом:

- повышение их гуманистического потенциала путем нравственно-этического просвещения;
- гуманизация воспитательного пространства в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивных клубах;
- организация социально-практической деятельности ребят, в которой особое место занимает их духовно-практический опыт, включающий все виды рефлексии.

Выделенные условия составили направление и содержание нравственного воспитания молодых людей в деятельности спортивных клубов. Их проверка в процессе опытно-экспериментальной работы в целом подтвердила основные положения рабочей гипотезы.

Нравственное воспитание осуществлялось, используя преимущества занятий восточными единоборствами. На первый план выдвигается внутренняя, духовная сторона данного вида спорта, где сосредоточен комплекс таких личностных образований, как терпимость и великодушие, мужественность и гуманность. Все это сочетается с проявлением мужественности и храбрости, силы и ловкости, красоты движений и зрелищности в восточных единоборствах. Нравственное совершенствование личности молодого человека в первую очередь осуществлялось через формирование духовной культуры восточных единоборств, их духовных традиций в процессе учебно-тренировочных занятий. Действенность приобретенных знаний и навыков обеспечивалась их практическим преломлением и использованием в процессе самостоятельной социальной деятельности, организуемой в соответствии с желаниями и интересами самих ребят.

Опытная работа выявила, что нравственно совершенствовать личность молодого человека невозможно через навязывание ему моральных идей, этических норм, нравственных принципов против его воли желаний. Прежде всего, важно «разбудить» в нем его добродетельные начала, выявить позитивные духовно-нравственные качества. Следующий этап – воздействовать на его сознание, чтобы он сам встал на путь духовного очищения и раскрепощения. Все это ложится в основу самовоспитания, осуществляемого путем включения юноши в духовно-практический опыт, направленный на постижение своего внутреннего «Я». Опыт показал ценность добровольного и творческого участия ребят в различных видах социальной деятельности, в которой они осуществляют преломление общественных ценностей через сознание, совершенствуя свои личностные качества.

В целом, проведенное исследование дало возможность обосновать теоретически и подтвердить практически первоначально выдвинутые нами предположе-

ния по совершенствованию нравственных качеств личности парней, занимающихся восточными единоборствами. Не совсем подтвердилось положение, выдвинутое нами в процессе опытной работы, о том, что включение молодых людей в духовно-практический опыт, к постижению своего внутреннего «Я» ведет к практике эмоциональной отзывчивости, к рефлексивным способам жизнедеятельности. Как показала наша опытная работа, способность к духовно-практическому опыту развивается, но не у всех. В дальнейшем данная проблема требует более углубленного изучения и с разных позиций.

Естественно, в пределах данной работы не разрешены все вопросы рассматриваемой проблемы, это и не ставилось в ее цели и задачах. Тем не менее, проведенное исследование открывает перспективы для изучения путей гражданского становления, социальной адаптации молодых людей послешкольного возраста и тех, кто находится в так называемый «группе риска», а также для совершенствования подготовки тренеров-педагогов.

СЕКЦИЯ 4. Актуальные проблемы спортивной подготовки в единоборствах (психофизические, духовные и нравственные аспекты)

SECTION 4. Actual Problems of Training in Combat Sports (Psycho-Physiological, Spiritual and Ethical Aspects)

Hydrogen-Rich Water in Judo Training

Drid P., Ostojic S.M., Stojanovic M. and Trivic T.

*Faculty of sport and Physical Education,
University of Novi Sad, Serbia*

Summary

Although the production of HRW by electrolysis, reaction of water with hydrogen-producing minerals, or direct contact with hydrogen gas is an elemental and well-established process, its use in human nutrition is rather new, with HRW being marketed as a nutritional aid for humans accompanied by claims of acidity-lowering, antioxidant, and anti-aging effects. Oral intake of liquid that contains hydrogen represents a novel, easily translatable, and safe method of delivering hydrogen to humans. The aim of this study was to investigate effects of HRW consumption on blood lactate production induced after one hour intensive judo training.

Key Words: hydrogen-producing minerals, HRW consumption, judo training.

Водородобогащенная вода в тренировках дзюдо

Дрид П., Остожич С.М., Стоянович М., Тривич Т.

*Университет Новый Сад, факультет Спорта
и Физического обучения, Сербия*

Аннотация

Хотя производство водородобогащенной воды (БОВ) путем электролиза за счет реакции воды с водородопроизводящими минералами или прямого контакта с газообразным водородом является элементарным и общеизвестным процессом, ее роль в питании людей достаточно нова. БОВ поступает на рынок как вспомогательный продукт питания, которому приписывается качества понижения кислотности в организме, а также антиоксидантный и омолаживающий эффект. Оральный прием жидкости содержащей водород, представляет собой новый, легко осваиваемый и безопасный метод получения человеком водорода. Цель данного исследования – проанализировать влияние потребления БОВ на производство лактозы в крови после часовой интенсивной тренировки дзюдо.

Ключевые слова: водородопроизводящие минералы, потребление БОВ, тренировки дзюдо

Introduction

Judo has been characterized as a high-intensity intermittent combat sport (Franchini et al., 2011), consisting of many different techniques and actions during a match. In order to obtain an understanding of the physiological capacity that underlies judo performance, the analysis of blood lactate concentration in specific situations of judo has been reported (Franchini et al., 2011; Bonitch-Domínguez et al., 2010). In addition, the lactate measurement allows for the clarification of important points. First, it allows for the analysis of the athlete's aerobic capacity to determine the appropriate exer-

cise intensity for training and scientific investigation (Faude et al., 2009). Second, information about the athlete's lactate provides insight into the stress exerted on the muscles during a workout (Beneke et al., 2011).

Hydrogen functions as an important physiologic regulatory factor with antioxidant, anti-inflammatory, and antiapoptotic protective effects on cells and organs and the ability to mitigate a variety of diseases (Armaroli and Balzani, 2011). Oral intake of liquid that contains hydrogen represents a novel, easily translatable, and safe method of delivering hydrogen to humans, with hydrogen-rich water (HRW) exhibiting high pH, low dissolved oxygen, high dissolved hydrogen, and significant negative redox potential values.

Although the production of HRW by electrolysis, reaction of water with hydrogen-producing minerals, or direct contact with hydrogen gas is an elemental and well-established process, its use in human nutrition is rather new, with HRW being marketed as a nutritional aid for humans accompanied by claims of acidity-lowering, antioxidant, and antiaging effects. These claims extrapolate the findings from animal studies (Abol-Enein et al., 2009) but have not been substantiated in humans. Specifically, because of its high pH and significant negative redox potential values, oral use of HRW as an alkalinizing agent in the treatment of metabolic acidosis could be of particular interest to humans experiencing an increase in plasma acidity (Armaroli and Balzani, 2011).

The aim of this study was to investigate effects of HRW consumption on blood lactate production induced after one hour intensive judo training.

Methods

Twelve judo athletes participated in the study. Six healthy judokas (years: 23.41 ± 3.88 ; Body height: 177.83 ± 6.39 cm; Body mass: 79.04 ± 13.44 kg) received 0.5 L of HRW (with approximately 1.1 mM/L of hydrogen dissolved in a drink, an oxidation-reduction potential of approximately 400 mV, and a mean $\pm$ SD pH of 9.3 ± 0.3) for 1 training. The HRW was generated when the magnesium Tablet (NORP Inc, San Diego, CA) was dissolved in drinking water before consumption ($\text{Mg} + 2\text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{Mg}(\text{OH})_2 + \text{H}_2$). Control group of six judokas (years: 23.33 ± 1.49 ; Body height: 183.58 ± 7.96 cm; Body mass: 84.34 ± 9.98 kg) were receiving placebo.

Participants were asked to maintain their usual dietary intake and to not change their physical activity patterns during the study. All procedures were performed in accordance with the Declaration of Helsinki, and the study was approved by the local institutional review board. All participants gave their informed consent regarding their voluntary participation in the study.

Blood samples for lactate control were collected by experienced medical technicians at two intervals: before and after training. Samples were collected each time from a different ear. Lactate concentrations were determined using Lactate Pro Blood test meter (Arkray, Inc.).

Training was consisted of: warm-up and tokui waza and randori exercises.

All data are reported as descriptive statistics including mean values and standard deviation. T-test and one-way ANOVA were used for analyzing differences between groups and measuring time intervals. All data were analyzed using IBM SPSS Statistics (version 19.0) program for Windows.

Results

Quantitative differences between two measurements in groups of judokas were statistically significant (Table 1).

Table 1. Effect of hydrogen-rich water on blood lactate (mmol·L⁻¹)

	Experimental group	Control group	F	p
	Mean±SD	Mean±SD		
Lactate before the training	2.18±0.46	2.68±0.58	2.663	0.134
Lactate after the training [‡]	7.90±1.80	11.48±0.75	20.155	0.001

[‡] Significant difference at $P < 0.001$ final vs. initial.

Control group had statistically significant higher lactate level than experimental group after training, respectively.

Discussion

Based on the obtained results, it can be seen statistically significance increased in lactate concentration after training in both groups in compared with first measurement. Also, it can be seen that experimental group have had lower value in lactate concentration in compared with control group. Obtained results are in accordance with Ostojic (2012), who conclude that intake of HRW formulation for 1 week increased fasting and postexercise blood pH in healthy volunteers with no adverse effects reported. Although intake of HRW formulation in experimental group induced lower value of lactate concentration, results of research cannot be generalized because of small sample of subjects. So, it is important to state that additional studies are necessary to clarify the role of HRW formulation intake.

Although this study examined healthy individuals, the appropriate treatment of acute metabolic acidosis (in particular the organic form of acidosis, such as exercise-induced acidosis) has been controversial (Kaehny and Anderson, 1994); therefore, further studies are needed on the use of HRW as a potential antiacidic treatment strategy.

In conclusion, our preliminary data demonstrated that consumption of HRW reduced blood lactate levels, but results of the research cannot be generalized because of small sample of subjects. In recognition of the fact that an athlete can perform more than 5 matches on the same day with an interval of 10 min between two consecutive matches, an adequate recovery is crucial to success in competition.

Bibliography

- Abol-Enein, H., Gheith, O.A., barkat, N., Nour, E., Sharaf, A.E. (2009). Ionized alkaline water: new strategy for management of metabolic acidosis in experimental animals. *Ther Apher Dial*, 13(3), 220–224.
- Armaroli, N., Balzani, V. (2011). The hydrogen issue. *ChemSusChem*, 4(1), 21–36.
- Beneke R, Leithduser RM, Ochentel O. (2011). Blood lactate diagnostics in exercise testing and training. *Int J Sports Physiol Perform*, 6(1), 8–24.

- Bonitch-Domínguez, J., Bonitch-Gyngora, J., Padi-al, P., Feriche, B. (2010). Changes in peak leg power induced by successive judo bouts and their relationship to lactate production. *J Sports Sci*, 28(14), 1527–1534.
- Faude, O., Kindermann, W., Meyer, T. (2009). Lactate threshold concepts: How valid are they? *Sports Med*, 39(6), 469–490.
- Franchini, E., Del Vecchio, F.B., Matsushigue, K.A., Artioli, G.G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Med*, 41(2), 147–166.
- Gladden, L.B. (2004). Lactate metabolism: A new paradigm for the third millennium. *J Physiol*, 558, 5–30.
- Kaehny, W.D., Anderson, R.J. (1994). Bicarbonate therapy of metabolic acidosis. *Crit Care Med*, 22(10), 1525–1527.
- Menzies, P., Menzies, C., McIntyre, L., Paterson, P., Wilson, J., Kemi, O.J. (2010). Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery. *J Sports Sci*, 28(9), 975–982.
- Ostojic, S.M. (2012). Serum Alkalinization and Hydrogen-Rich Water in Healthy Men. *Mayo Clin Proc*, 87(5), 501–502.
- Robergs, R.A., Ghiasvand, F., Parker, D. (2004). Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *American Journal of Physiology – Regulatory Integrative and Comparative Physiology*, 287, 502–516.

Comparison of Selected Indices of Aerobic and Anaerobic Capacity and Morphological Body Build of Judokas at the Age of Junior and Senior

Klimek A.T., Pałka T.

*Institute for Biomedical Science,
Department of Physiology and Biochemistry,
University School of Physical Education in Kraków, Poland*

Summary

Aim of the Study. The aim of the present study is to attempt to respond to the question whether there are considerable differences in the level of indices of anaerobic and aerobic components of physical capacity and morphological body build of judokas at the age of junior and senior.

Key Words: judo, anaerobic capacity, aerobic capacity.

Material and Methods. The study evaluated 10 elite judokas at the age of junior and 10 judokas at the age of senior. Indices of morphological body build were determined. The authors also performed the tests which measured anaerobic and aerobic capacity.

Results. The study demonstrated that judo athletes at the age of junior had anaerobic capacity (represented by $\text{VO}_{2\text{max}}$) at the level similar to the age of senior. Significant differences were observed between the indices of anaerobic capacity (PP, TW) and post-exercise increase in blood lactic acid levels (ΔLA).

Conclusions. The results obtained in the study lead to the conclusion that physical exercise of elite athletes does not affect aerobic capacity significantly. Significant changes are observed in judoists in the level of anaerobic capacity.

Сравнение избранных показателей аэробических и анаэробических возможностей и морфологического телосложения дзюдоистов младшего и старшего возраста

Климек А.Т., Палка Т.

Институт Биомедицинских исследований, отдел Психологии и Биохимии, Университет Физического образования, Краков, Польша

Аннотация

Цель исследования. Цель настоящего исследования – показать, имеются ли существенные различия в уровне показателей анаэробических и аэробических компонентов физических возможностей и морфологическом строении тела у дзюдоистов младшей и старшей возрастных категорий.

Материалы и методы. В исследовании была проведена оценка 10 элитных дзюдоистов младшего возраста и 10 элитных дзюдоистов старшего возраста. Были определены показатели морфологического телосложения. Авторы также провели тесты по замеру анаэробических и аэробических возможностей организма.

Результаты. Исследование показало, что дзюдоисты младшего возраста имеют анаэробические возможности (представленные $\text{VO}_{2\text{max}}$) на уровне, сходном с уровнем дзюдоистов старшего возраста. Значительная разница наблюдалась в показателях анаэробических возможностей (PP, TW) и в повышении содержания в крови молочной кислоты (ΔLA) после тренировок. Существенные различия были выявлены у дзюдоистов на уровне анаэробических возможностей.

Выводы. На основании полученных результатов исследования можно сделать вывод, что физические упражнения не оказывают значительного влияния на аэробические возможности элитных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, аэробные способности, анаэробные способности.

Introduction

Preparation of judokas for athletic competition should include development of technical and tactical skills and volitional traits. Improvement in anaerobic and aerobic capacity is also essential. In the theory of sport, an optimum level is often associated with maximum values of indices that determine physical capacity. This necessitates using high-volume exercises throughout training process, which often leads to overtraining (Lech 2007). With regard to the specific nature of judo as a sport, with high demand for physical fitness and psychical disposition during competition, it seems reasonable to determine an optimum level of the variables which might have a decisive effect on both the method of fighting and the final score.

Aim of the Study

The present study attempts to provide the answer to the question whether there are considerable differences in the level of basic indices of anaerobic and aerobic components of physical capacity and parameters of morphological body build of judokas at the age of junior and senior.

Material and Methods

The study examined a group of 20 competitive judo athletes. Purposive sampling for the study was carried out

based on calendar age (10 juniors and 10 seniors), training experience and sport skill level (all the athletes had won at least 10th place in national-level tournaments). During the experiment, the athletes did not intake stimulants, vitamins and supplements. The study was carried out at the beginning of competitive period in the Department of Physiology and Biochemistry at the University School of Physical Education in Kraków, Poland. Morphological indices of body build were measured in both groups. Body height (BH) was measured by means of Martina anthropometer (USA), whereas body mass (BM) and lean body mass was evaluated using body composition analyser JAWON MEDICAL IOI-353 (Korea) using a method of eight-electrode electrical bioimpedance. Physiological examinations determined physiological and biochemical indices that provided the information about anaerobic and aerobic capacity. Anaerobic capacity was evaluated using the Wingate test (Bar-Or 1987). The authors recorded total work (TW) and peak power output (PP). The test was performed on the E398 Monark cycle ergometer (Sweden). Graded exercise test was used in order to evaluate aerobic capacity, with the main index being maximum minute oxygen uptake ($\text{VO}_{2\text{max}}$). It was performed with Jaeger ER-900D cycle ergometer (Germany). The indices of respiratory exchange (minute oxygen uptake (VO_2), carbon dioxide production (VCO_2), minute ventilation (V_E), respiratory exchange ratio (RER) were analysed every 30s with 919E Ergospirotest (by Medikro OY, Finland). A threshold of anaerobic transitions which represented the onset of the threshold of decompensated metabolic acidosis (Wasserman 1973) was determined based on the analysis of kinetics of changes in selected indices of the respiratory system. The heart rate was also measured telemetrically by means of a 610S Polar Electro monitor (Finland). Before starting and after completion of each exercise, the authors measured lactic acid (LA) levels using the enzymatic method by means of LP-20 Plus mini-photometer (Dr Lange, Germany).

Statistica 9 software was used to analyse the results. Student's t-test was employed in order to compare mean indices of morphological body build for independent samples. With regard to the lack of normality of the distribution of particular variables, mean levels of aerobic and anaerobic capacity of athletes were compared with the Mann-Whitney U-test. Normality of distributions was verified by means of the Shapiro Wilk W test.

Results

The judokas at the age of senior had significantly higher levels of anaerobic capacity compared to those at the age of junior. Mean results of total work (TW) and peak power (PP) were in seniors significantly higher than in the judoists at the age of junior. A significantly higher increase in blood lactic acid levels after anaerobic test was found in the athletes with higher competitive experience (see Table 2). No significant differences in the level of morphological indices and the level of physiological indices of $\text{VO}_{2\text{max}}$ were observed in the groups of judoists studied (see Table 1 and 3). Physiological indices recorded at the TDMA threshold showed differentiation. However, the differences were not statistically significant. After the graded test, a significantly higher increase in lactic acid levels was found compared to juniors (see Table 3).

Table 1. Statistical profile of age, training experience and morphological indices of body build: body height (BH), body mass (BM) and lean body mass (LBM) of the athletes examined in the study

Variables	Judo competitors	
	Juniors (N=10)	Seniors (N=10)
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
Age (years)	17.99±0.87	22.05±1.75
Experience (years)	6.5±1.12	11.4±1.31
BH (cm)	180.4±3.33	179.2±5.22
BM (kg)	83.95±9.51	82.06±7.22
LBM (kg)	73.08±5.54	74.28±5.88

Table 2. Indices of Wingate test and post-exercise increase in blood lactic acid (ΔLA) in the athletes studied

Variables	Judo competitors	
	Juniors (N=10)	Seniors (N=10)
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
TW(kJ) *	270.4±9.9	281.4±11.1
PP (W·kg) *	11.3±1.1	12.5±0.9
ΔLA after 30 s ($mmol \cdot l^{-1}$)*	9.9±2.0	13.9±1.8

*– statistically significant differences at $p \leq 0.05$.

Table 3. Physiological indices recorded for graded exercise and increase in lactic acid levels (ΔLA) after graded exercise test in the athletes studied

Variables	Judo competitors	
	Juniors (N=10)	Seniors (N=10)
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$
VO_2max ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)	41.2±2.9	43.9±3.1
HRmax ($sk \cdot min^{-1}$)	189.6±7.1	186.5±7.6
HR _{TDMA} ($sk \cdot min^{-1}$)	164.7±8.33	155.5±5.11
%HRmax (%)	86.81±7.51	83.3±6.22
% VO_2max (%)	71.3±5.1	67.1±5.88
ΔLA ($mmol \cdot l^{-1}$)*	11.0±5.54	13.2±1.3

*– statistically significant differences at $p \leq 0.05$.

Discussion

The focus of the selection of athletes for combat sports such as judo should be not only on the initial level of anaerobic abilities but also on anaerobic capacity. Its level represents the basic predicator that determines the effective fight, especially its second part (Lech 2007, 2010). It was found based on the observations that judo athletes at the age of junior had anaerobic capacity (VO_2max) at the level similar to the level of the athletes at the age of senior. However, it differed significantly from world elite athletes (Franchini 2011). This suggests that specific training stimuli did not modify aerobic capacity of judoists but they significantly improved anaerobic capacity. Significant differences were observed between the indices of anaerobic capacity (PP, TW) and post-exercise increase in blood lactic acid levels (ΔLA). The results obtained for juniors were similar to the levels found among the members of the Polish national team whereas the results obtained by seniors were higher and similar to the level typical of the representatives of other countries (Franchini 2011).

Conclusions

The results obtained in the study lead to the conclusion that physical exercise of elite athletes does not affect aerobic capacity significantly. Significant changes are observed in judoists in the level of anaerobic body capacity.

Bibliography

1. Bar-Or O. The Wingate anaerobic test: An update on methodology, reliability, and validity. *Sports Med.* 1987;4, 381–394.
2. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Med* 2011; 41(2): 147–66.
3. Lech G, Tyka A., Pałka T., Krawczyk A. The physical capacity and the course of fights and the sports level of judo juniors. *Arch Budo* 2010; 6(1): 1–6.
4. Lech G, Tyka A., Pałka T., Krawczyk R. The physical efficiency and the course of fights and the sports level of judo contestants. *Med Sport Prac* 2007; 8(3): 81–85.
5. Wasserman K., Whipp B.J., Koyol S.N., Beauer W.L. Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise. *J Appl Physiol* 1973; 35: 236–242.

Педагогические условия применения специально-подготовительных упражнений в тренировке самбистов

Афони́на И.П.¹, Ворфоломеев В.П.²

¹ТулГУ, Тула, Россия

²тренер-преподаватель ДЮСШ, Тула, Россия

Аннотация

Современные тенденции развития физической культуры и спорта ориентированы на сохранение здоровья занимающихся, что особенно важно на начальных этапах спортивной подготовки. Данная статья посвящена профилактике и снижению травматизма в борьбе самбо.

Ключевые слова: самбо, тренировка, специальная подготовка, педагогические условия страховка и само-страховка, методика, кондиционные, корректирующие упражнения.

Pedagogical Conditions for Applying Special Preparatory Exercises in Sambo Training

Afonina I.¹, Varfolomeev V.²

¹Tula State University

Tula, Russia

²Children's Sports School

Tula, Russia

Summary

Modern trends in the development of physical culture and sports focused on preserving the health of the students, which is especially important in the early stages of athletic training. This paper focuses on preventing and reducing injuries in combat sambo.

Key Words: Sambo, training, special training, pedagogical conditions of insurance and lanyard, technique, conditioning, corrective exercises.

Введение. Из наблюдений за тренировочным и соревновательным процессом в самбо видно, что спортсмены, находясь в жёстком противоборстве с противни-

ком, совершают различные двигательные действия, связанные с наклонами, прогибами, скручиванием в различных плоскостях и во всех суставах тела спортсмена. Самбисты подвержены различным падениям на спину, бок, грудь, голову. Это может оказывать отрицательное воздействие на здоровье занимающихся и привести к непоправимым последствиям. Такое воздействие может появляться при несоответствии в уровне сложности выполнения технических действий степени развития физических качеств (в том числе, мышц, суставов, связок).

Спортивные единоборства, в частности самбо, в силу своей специфики предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату (ОДА) спортсменов, поэтому научные исследования по применению педагогических условий специально-подготовительных и корригирующих упражнений в спортивных единоборствах, которые являются важной составляющей профилактики и снижения травматизма, на сегодняшний день актуальны в начальной стадии подготовки самбистов.

Цели и задачи исследования: изучить воздействие тренировочных и соревновательных нагрузок на ОДА самбистов, определить педагогические условия применения кондиционных и корригирующих СПУ в подготовке самбистов, разработать и экспериментально проверить эффективность методики их применения.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанные педагогические условия применения кондиционных и корригирующих СПУ на этапе начальной подготовки позволят: готовить ОДА борцов к специальным двигательным воздействиям, возникающим в ходе тренировки; уменьшить риск возникновения заболеваний ОДА начинающих самбистов; увеличить общую и специальную гибкость самбистов; создать условия для повышения спортивного мастерства.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, педагогические наблюдения, анкетирование, метод аналитической экспертизы, взаимооценки экспертов, тестирование физической и функциональной подготовленности, динамометрия, электропунктурной диагностики, педагогический эксперимент, математической статистики.

Результаты исследования их анализ. При проектировании методики применения специально-подготовительных кондиционных и корригирующих (СПУ) упражнений были использованы методические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований), на основе которых нами сформулированы основные педагогические условия в рамках, которых целесообразно осуществлять учебно-тренировочную деятельность на начальном этапе многолетней подготовки самбиста – педагогического сопровождения страховки, вариативного изменения структуры технического приема, перманентного регулирования позы.

Было выявлено, что под педагогическими условиями применения кондиционных и корригирующих СПУ в тренировке самбистов следует понимать совокупность внешних и внутренних обстоятельств тренировочного процесса, от реализации которых зависит эффективность обучения и безопасность занимающихся. При формулировке педагогических условий, которые существенно влияют на обучение и формирование безопасных установок в ходе учебно-тренировочного процесса, были выявлены факторы, его улучшающие: в подготовитель-

ной части занятия кондиционные упражнения создадут условия для полноценной разминки, которая позволит перейти к отработке технических действий; в основной части занятия элементы самостраховки обеспечат безопасное и длительное выполнение технических приёмов, что позволит повысить спортивное мастерство; в заключительной части занятия корригирующие упражнения помогут снять чрезмерную нагрузку с ОДА спортсменов и создадут условия для раннего восстановления (рис. 1). При использовании СПУ в подготовке самбистов необходимо соблюдать педагогические условия, способствующие эффективности обучения и безопасности занимающихся и направленные на: структуру тренировочных занятий в борьбе самбо; готовность основных суставов и мышечных групп к специфической борцовской нагрузке; обучение страховки и самостраховки, позволяющей выполнять большое количество падений при освоении технических приёмов; применение корригирующих упражнений, которые улучшают раннее восстановление и исправляют нарушения ОДА возникшие в ходе тренировочного воздействия. В подготовительной части занятия целесообразно применять кондиционные СПУ, которые воздействуют на: суставы, мышцы кисти и запястья; плечевые суставы и мышцы верхних конечностей; суставы и мышцы стопы, и голеностопного сустава; коленный и тазобедренный суставы, мышцы голени и бедра; шейный, грудной и поясничный отдел позвоночника. При освоении самостраховки необходимо использовать СПУ, направленные на овладение приёмами падения на бок, спину и грудь.

Применение СПУ статистически значимо ($p < 0,05$) повысило показатели физической подготовленности в тестах: жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, беге на 1000 м, бег 100 м, челночный бег, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения, лежа на спине в течение 30 с, приседание с партнером, упор присев – упор лежа за 1 мин., забегания вокруг головы на борцовском мосту за 30 с, наклон с партнером, поднимание партнёра, прыжок через метровую зону за 30 с. Анализируя динамику показателей физической и функциональной подготовленности, можно констатировать, что они улучшились по сравнению с контрольной группой на 15–20% ($p \leq 0,05$). Применение корригирующих упражнений создаёт педагогические условия, позволяющие повысить овладение технической подготовкой самбистов на 10%.

Динамика показателей функционального состояния ОДА самбистов оценивалась по динамике количественных характеристик физиологического оптимума, гипер-, гипофункциональных нарушений позвоночного столба. Применение СПУ улучшило состояние ОДА в грудном и крестцовом отделах позвоночника на 50%, в шейном на 40% и в поясничном отделе на 30%. Уменьшило нарушение в зоне умеренных гиперфункций в шейном на 20%, грудном на 40% и крестцовом отделах позвоночника на 30%. Сократило долю нарушений в зоне умеренных гипофункций в шейном поясничном и крестцовом отделах позвоночника на 10%.

Методика применения СПУ положительно влияет на овладение техническим мастерством самбистов, так занимающиеся в экспериментальной группе выполнили на 34 приёма больше, чем контрольной, на 35% была выше активность проведения поединка и эффективность выполнения приёмов.

Выводы. В ходе исследования были определены педагогические условия тренировки и применения кондиционных и корригирующих СПУ: педагогического сопровождения страховки, вариативного изменения структуры технического приема, перманентного регулирования положения тела до, во время и по

окончании проведения приема, позволяющие значительно снизить воздействия, которые испытывает опорно-двигательный аппарат борцов, повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить безопасность занимающихся и повысить эффективность обучения.

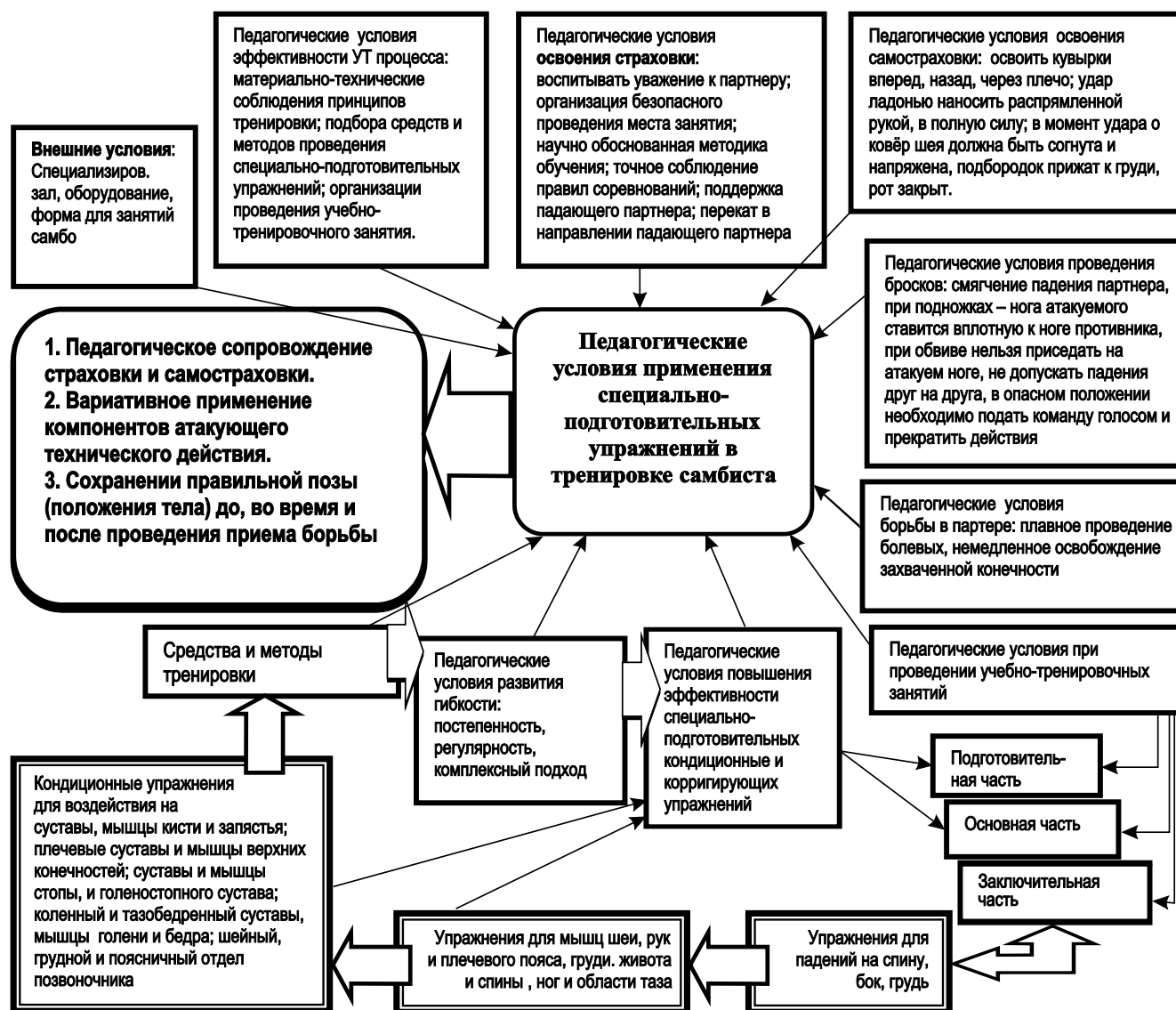


Рис. 1. Педагогические условия применения СПУ упражнений в тренировке самбистов

Экспериментальным путем было доказано, что методика применения специально-подготовительных кондиционных и корригирующих упражнений позволяет существенно повысить уровень готовности опорно-двигательного аппарата начинающих борцов самбо к тренировочным воздействиям и улучшить восстановление после тренировки.

Литература

1. Афонина И.П. Характерные особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов-борцов / И.П. Афонина, В.Н. Егоров // Инновационные процессы в физическом воспитании и спорте: Материалы Всероссийской научно – практической конференции. – Тула: ТулГУ, – 2007. – С. 10–13.

2. Афонина И.П. Оздоровительные методики в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов / И.П. Афонина // Педагогическое мастерство: проблемы, поиски, решения. – Вып.6. – Тула, – 2010. – С. 6–10.
3. Афонина И.П. Педагогические условия применения специально-подготовительных упражнений в тренировке самбистов: дис. к.п.н.: 13.00.04 / Афонина И.П.: Тул. гос. ун-т. – Тула, 2012. – 140 с.: ил.

Планирование специальной физической подготовки в комплексных единоборствах

Бавыкин Е.А.

Национальный минерально-сырьевой университет «Горный»

Аннотация

В статье рассматривается методика позволяющая реализовать подготовку фундамента специальной физической подготовки, в виде высоких значений абсолютной силы, силовой выносливости и специальной выносливости.

Ключевые слова: комплексные единоборства, физическая подготовка, выносливость.

Planning Special Physical Training Integrated Martial Arts

Bavykin E.A.

The St.-Petersburg State Mining Institute (National Research University)

Summary

The technique of allowing the foundation to realize the preparation of special physical training, in the form of high values of absolute strength, strength endurance and speed recovery after the load.

Key Words: complex martial arts, physical fitness and endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Из основ теории и методики спортивной тренировки хорошо известно, что для развития специальной выносливости спортсменов необходимо использовать соревновательные и специально-подготовительные упражнения. При этом необходимо четко понимать, что при выборе таких упражнений следует руководствоваться важным правилом: с одной стороны специально-подготовительные упражнения должны быть сходны по форме и содержанию с соревновательным, а с другой – по отдельным параметрам превышать соревновательную деятельность, чтобы создать более напряженное и дифференцированное воздействие на различные системы организма, обеспечивающие высокую эффективность целевой соревновательной деятельности.

МЕТОДИКА

Для развития скоростно-силового компонента и специальной выносливости предлагается использовать высокоинтенсивные специфические средства, в сочетании с интервальным методом тренировки.

Упражнения необходимо выбирать в соответствии с принципом динамического стереотипа. Упражнения наиболее полно должны отражать структуру соревновательной деятельности. Упражнения выполняются по кругу и без отдыха. Интенсивность 70% от max. Интенсивность выполнения упражнения от 80 до 100%. Количество повторений в одном подходе от 2 до 5. Коли-

чество кругов 15–20. Интервал отдыха между кругами 1 мин или ЧСС менее 120 уд./мин.

Для решения поставленных задач мы выбрали упражнения и сгруппировали их следующим образом.

Распределение тренировочной нагрузки на 1, 3, 5 неделях.

Тренировочный день № 1:

1. Приседания со штангой
2. Подъем штанги на грудь
3. Подтягивания на перекладине

Тренировочный день № 2:

1. Становая тяга
2. Выпрыгивания
3. Отжимания на брусьях

Спортсмены выполняют функциональные упражнения на основные мышечные группы это мышц ног, спины и плечевого пояса. Небольшое количество повторений (2-3) позволяет спортсмену на протяжении всей тренировки оставаться «свежим», что является положительным фактором, т.к. объемы такой работы могут быть очень высоки. Обязательный интервал отдыха между кругами 1 мин. Рекомендуемое количество кругов – 15, но данное число может меняться в ту или иную сторону в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Вес отягощения 70% от максимума выбран не случайно, подобная интенсивность позволяет спортсмену увеличивать выносливость, но при этом не набирать мышечную массу в больших объемах, плюс позволяет в большинстве случаев избежать травм, т.к. рабочий вес не является критичным.

Распределение тренировочной нагрузки на 2, 4 и 6 неделях.

Тренировочный день № 1:

1. Приседания со штангой

Тренировочный день № 2:

1. Становая тяга

Здесь тренировочная нагрузка для развития скоростно-силовых способностей будет носить тонизирующий характер и будет ограничена двумя упражнениями и выполняется в режиме 5 подходов по 5 повторений, вес отягощения 70% от ПМ. В эти же тренировочные дни нагрузка дополняется работой в уступающем режиме для мышц плечевого пояса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения уровня развития физических качеств борцов было проведено тестирование. В качестве тестовых упражнений, которые наиболее полно отражают структуру соревновательной деятельности борцов, были предложены следующие упражнения: приседания со штангой, становая тяга, подъем на грудь, толчок штанги стоя. В предложенных упражнениях мы определили уровень развития скоростно-силовой выносливости, а также скорость восстановления после выполнения упражнений методом «до отказа» (табл. 1).

Для проверки нашей гипотезы по завершению эксперимента было проведено контрольное тестирование (табл. 2).

Таблица 1

**Результаты тестирования силовой выносливости и скорости восстановления
после выполнения упражнения методом «до отказа»**

Упражнения	А-ов	К-ба	К-ов	С-ян	Д-ян	У-ов	М-ев
Становая тяга вес/кол-во раз	77/20	85/25	85/20	77/22	85/25	105/15	90/20
ЧСС сразу	146	148	152	148	152	154	152
ЧСС через 1 мин	128	126	134	132	136	132	134
ЧСС через 2 мин	116	114	112	108	112	108	118
ЧСС через 3 мин.	100	102	100	100	102	94	102
Приседания со штангой вес/кол-во раз	62/23	77/25	67/19	67/22	77/15	85/15	90/20
ЧСС сразу	148	134	154	148	152	152	156
ЧСС через 1 мин	132	112	136	124	134	132	138
ЧСС через 2 мин	118	104	118	108	112	108	112
ЧСС через 3 мин	100	100	100	96	100	92	98
Толчок штанги вес/кол-во раз	50/14	56/12	57/12	50/15	56/12	56/12	56/10
ЧСС сразу	134	134	122	128	130	132	134
ЧСС через 1 мин	118	118	112	116	114	112	114
ЧСС через 2 мин	100	102	102	92	92	100	100
ЧСС через 3 мин	96	98	94	86	88	96	94

Таблица 2

**Результаты тестирования силовой выносливости и скорости восстановления
после выполнения упражнения методом «до отказа» после проведения эксперимента**

Упражнения	А-ов	К-ба	К-ов	С-ян	Д-ян	У-ов	М-ев
Становая тяга вес/кол-во раз	77/28	85/35	85/33	77/32	85/32	105/31	90/35
ЧСС сразу	148	150	150	148	150	156	148
ЧСС через 1 мин	114	118	116	118	116	120	116
ЧСС через 2 мин	94	96	92	92	94	98	96
ЧСС через 3 мин	88	84	83	84	84	88	88
Приседания со штангой вес/кол-во раз	62/35	77/37	67/33	62/30	77/26	85/25	90/35
ЧСС сразу	148	152	154	150	152	150	152
ЧСС через 1 мин	132	128	126	122	118	120	134
ЧСС через 2 мин	98	96	98	96	96	96	96
ЧСС через 3 мин	84	82	84	82	84	84	88
Толчок штанги вес/кол-во раз	50/18	56/20	57/22	50/20	60/18	60/20	60/20
ЧСС сразу	116	114	122	114	116	118	116
ЧСС через 1 мин	102	104	102	102	108	104	108
ЧСС через 2 мин	94	94	90	92	90	90	94
ЧСС через 3 мин	84	84	82	84	84	84	84

ВЫВОДЫ

Предложенная нами методика дает основания полагать, что выбранные средства и методы позволяют одновременно увеличивать показатели специальной выносливости и скорости восстановления. Упражнения подобранные нами являются функциональными и соответствуют принципу динамического стереотипа. Данные упражнения являются не единственными и могут быть изменены в соответствии с целями и задачами тренировочного периода. Главное на, что нужно обратить внимание при выполнении комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей это низкое число повторений (от 2 до 4) и интервал отдыха (1 мин). Такая форма работы позволяет спортсмену оставаться «свежим» и выполнить большой объем тре-

нировочной нагрузки, а поскольку по своей структуре упражнения являются базовыми, то в совокупности они дают большой адаптационный эффект.

Данная методика позволяет реализовать подготовку, так называемого фундамента специальной физической подготовки, в виде высоких значений абсолютной силы, силовой выносливости и скорости восстановления после нагрузки.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) / Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160.

Анализ индивидуальной тренируемости спортсменов-единоборцев

Бакулев С.Е., Двейрина О.А., Чистяков В.А.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Свойство тренируемости в значительной мере детерминируется генетически и определяется двумя независимыми факторами – степенью адаптивных изменений в организме спортсмена, возникающих под влиянием спортивной тренировки, и скоростью этих изменений. Соответственно, различают 4 разновидности тренируемости спортсмена: высокую и быструю, высокую и медленную, низкую и быструю, низкую и медленную.

Авторами проведен анализ более 2000 спортсменов – представителей ударных единоборств и стандартных видов спорта. Экспериментальное исследование показало, что среди всех рассматриваемых видов спорта происходит дифференциация на быстро и медленно тренируемых спортсменов. Это позволяет считать, что свойство тренируемости является генетически запрограммированным.

Ключевые слова: быстрая и медленная тренируемость, индивидуальность, спортсмен.

Analyses of Individual Training of Combat Sports Athletes

S. Bakulev, O. Dveirina, V. Chistyakov

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

The specific feature of training is considerably determined genetically and is defined by two independent factors – the extent of adaptive changes in an athlete's body,

developed under the influence of sports training, and the speed of these changes 4 levels of athletes' training adaptability were revealed: high and fast, high and slow, low and fast, low and slow.

The authors tested more than 2000 athletes who represented combat sports and regular sports. The pilot study showed that among all considered sports there is a differentiation between quickly and slowly trained athletes. It means that the specific training adaptability is genetically programmed.

Key Words: fast and slow training, identity, athlete.

Эффективность спортивной тренировки, главным образом, определяется высокой и быстрой тренируемостью. Она крайне мала при низкой и медленной тренируемости. Систематических исследований тренируемости спортсменов-единоборцев до сих пор не предпринималось.

В результате анализа анкетных данных и соответствующих справочников (присвоение спортивных разрядов и званий) в контексте сроков достижения спортсменами определенного уровня квалификации были построены гистограммы распределения темпов роста их спортивного мастерства, показавшие наличие маргинальных значений, как в левой части кривых, так и в их правой части. В результате был получен большой разброс индивидуальных темпов роста спортивного мастерства.

На рис. 1 представлена гистограмма распределения выборки боксеров по длительности их подготовки до квалификации 1 разряда. Как видно из данного рис. 1, разброс длительности подготовки на этом этапе тренировочного процесса у боксеров составляет от 1–3 лет до 4–6 лет. Таким образом, диапазон разброса составляет от 1 до 6 лет подготовки.

Как непосредственно следует из рис. 1, рассмотренная выборка состоит из двух групп занимающихся:

1-я группа: от 1-го до 3-х лет (167 чел.);

2-я группа: от 4-х до 6-и лет (153 чел.).

В дальнейшем мы назовем их: группа быстро тренируемых и группа медленно тренируемых спортсменов.

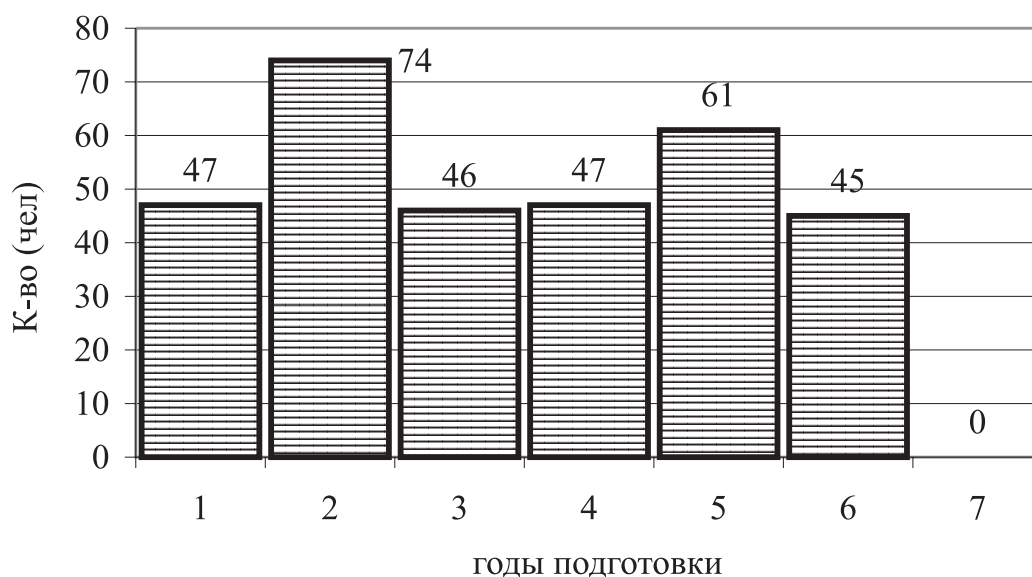


Рис. 1. Гистограмма распределения выборки боксеров по длительности подготовки до 1-го разряда (n = 320)

На рис. 2 показана гистограмма распределения длительности подготовки боксеров до уровня КМС. На достижение этого уровня мастерства боксеры затрачивали от 2–3-х лет до 5–7 лет (мода кривой соответствует 4 годам подготовки), разброс составляет 6 лет тренировочного процесса.

Как следует из рис. 2 расслоение спортсменов на две группы сохраняется и при подготовке спортсменов более высокой квалификации.

Аналогичные данные были получены при анализе сроков выполнения нормативов различных уровней

квалификации и в выборке кик-боксеров. Разброс длительности подготовки кик-боксеров до уровня 1 разряда от 1 года до 6 лет.

При подготовке спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, до уровня 1 разряда разброс длительности подготовки составил от 6 до 10 лет.

Для специализации каратэ также был получен значительный разброс сроков выполнения нормативов. При подготовке каратистов до уровня КМС, разброс составил от 4 до 10 лет тренировочных занятий.

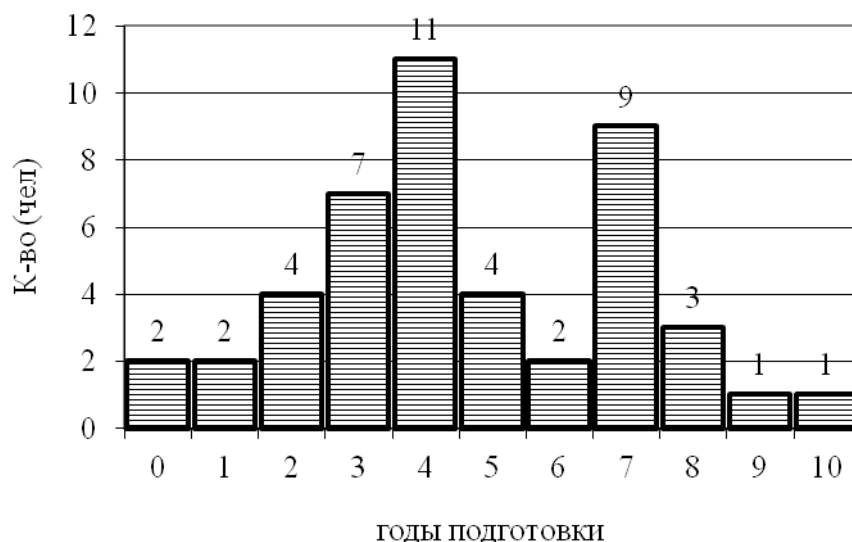


Рис. 3. Гистограмма распределения выборки каратистов по длительности подготовки до КМС (n = 46)

Анализ приведенных кривых распределения длительности подготовки спортсменов позволил дифференцировать их по различной тренируемости. Особенно важным было выделить крайние группы тренируемости: быстро тренируемых спортсменов и медленно тренируемых.

Так, спортсмены с индивидуальными показателями тренируемости на линии моды кривых распределения составляли наиболее частую массу данной выборки, а ее крайние значения — в левой и правой части кривой распределения значительно отличались по длительности подготовки. Спортсмены, показатели которых находились в левой части кривой распределения и отражали быстрый рост мастерства, рассматривались как быстро тренируемые. Спортсмены того же вида спорта и той же квалификации с показателями в правой части кривой распределения, рост мастерства которых происходил сравнительно низкими темпами, были отнесены к медленно тренируемым спортсменам.

Норматив мастера спорта отдельные боксеры выполняли за 4 года, а другие — за 8 лет.

Таким образом, боксеры, выполнявшие нормативы 1 разряда за тренировочный период от полугода до 2-х лет, квалифицировались как быстро тренируемые, а выполнявшие те же нормативы за период от 3 до 6 лет — как медленно тренируемые. Боксеры, достигавшие квалификации КМС за период от 1 до 3 лет, а квалификации МС — за 4–6 лет, рассматривались как быстро тренируемые, а боксеры, выполнявшие нормативы КМС за 4–7 лет и МС — за 8 и более лет, были отнесены к медленно тренируемым.

Аналогичным образом были дифференцированы группы быстро тренируемых и медленно тренируемых среди спортсменов — представителей стандартных видов спорта и ударных единоборств.

Среди представителей циклических и ациклических стандартных видов спорта — лыжников, гребцов, пловцов, спортивных ориентировщиков, гимнастов, акробатов, тяжелоатлетов (даже с учетом разных возрастных периодов начала спортивной специализации — в возрасте от 4 до 10 лет) можно было выделить лиц с различной тренируемостью по темпам прироста спортивного мастерства.

Проведенная оценка достоверности различий в длительности подготовки спортсменов с медленной и быстрой тренируемостью в различных видах спорта и до определенного уровня квалификации (табл. 1) показала, что эти различия достоверны на уровне от 0.1 до 5% уровня значимости (от $p < 0.01$ до $p < 0.05$).

Из общих выборок обследованных специализаций в результате были выделены группы быстро и медленно тренируемых спортсменов. Группы составлялись таким образом, что в них определялись спортсмены различного уровня квалификации, выполнившие свой норматив в наиболее короткие (или, соответственно, наиболее длительные) сроки.

Среди факторов, определяющих такое отставание, ведущее место, согласно современным данным, имеют индивидуальные генетические особенности индивидов.

Анализ рис. 1–3 заставляет нас сделать вывод о том, что рассматриваемые нами выборки единоборств пред-

ставляют собой совокупности двух выборок – быстро и медленно тренируемых спортсменов.

Таблица 1

Оценка достоверности межгрупповых различий в длительности подготовки (годы тренировок) спортсменов с быстрой (БТ) и медленной (МТ) тренируемостью

Спортивная специализация	Уровень квалификации	БТ, годы подготовки	МТ, годы подготовки	Достоверность, р
Бокс (n = 408)	1 разряд	0,5–1	5–6	0.05
	КМС	1–3	7	0.05
Кик-боксинг (n = 201)	1 разряд	1	5–6	0.05
	КМС	2	6–9	0.01
Каратэ (n = 246)	1 разряд	1–2	7–10	0.05
Тхэквондо (n = 165)	КМС	6	9–10	0.01
Станд. виды (n = 676)	1 разряд	2–4	9–10	0.01

Многолетняя спортивная подготовка в контексте использования природосообразного подхода

Бальсевич В.К.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК)
Москва, Россия*

Аннотация

Природосообразный подход к тренировке позволяет создать возможности для упорядочения распределения средств тренирующих воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития кинезиологического потенциала человека. Реализация тренировки такого типа требует соблюдения следующих основных правил: однородности тренирующих воздействий в тренировочных занятиях, минимизации состава тренирующих воздействий, необходимости и достаточности тренирующих воздействий

Ключевые слова: тренировка, тренировочный пул, методические правила тренировки, кинезиологический потенциал, возрастное развитие

Long-Term Sports Training within the Approach Conformable to Nature

Balsevich V.K.

*Russian State University of Physical Education, Sports and Tourism (SCOLIPC)
Moscow, Russia*

Summary

The approach to training which is conformable to nature promotes systemizing the methods of training impacts within the framework of the adaptation theory and mechanisms of natural development of human kinesiological potential. The implementation of this type of training requires compliance with the following basic rules: homogeneity of

training impacts in training sessions, limitation of the structure of training impacts, necessity and sufficiency of training impacts.

Key Words: training, training pool, training methodology, kinesiological potential, developmental age.

Природосообразный подход к тренировке позволяет создать возможности для упорядочения распределения средств тренирующих воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития кинезиологического потенциала человека.

Реализация тренировки такого типа требует соблюдения следующих основных правил.

Согласно **правилу однородности тренирующих воздействий** в тренировочных занятиях одной направленности, последовательно выполняемых в рамках одного тренировочного пула, должны быть использованы одни и те же тренировочные средства с одной и той же дозировкой нагрузок. «Управленческий» эффект заключается здесь в точном знании тренером характера, объема и интенсивности нагрузок, приводящих или не приводящих к сдвигу в состоянии спортсмена, и в большей определенности информации о результатах использования конкретных тренирующих воздействий. Это позволяет быстро сузить диапазон тренерских решений по характеру, объему и интенсивности нагрузок. Однородность тренирующих воздействий позволяет также упорядочить систему использования средств восстановления работоспособности спортсмена на основе учета специфики нагрузки и знания характера энергозатрат при ее выполнении.

Жесткость требований к однородности воздействий касается только одного тренировочного пула. В другом таком же по характеру пуле параметры тренировочной нагрузки могут быть скорректированными, однако и здесь они должны быть направлены на развитие той же компоненты двигательной функции.

Правило минимизации состава тренирующих воздействий ограничивает круг средств одной и той же направленности, применяемых в рамках одного пула. Такая минимизация необходима для обеспечения большей определенности оценки эффективности применения отдельных средств тренировки. Понятно, что если в рамках одного пула применяется два или три средства тренировки, то тренеру и спортсмену становится гораздо яснее, какие именно средства обеспечивают конечный для данного пула эффект. Это в значительной мере снижает степень неопределенности суждений тренера и спортсмена о целесообразности применения того или иного тренировочного средства в аналогичной фенотипической ситуации.

С помощью **правила необходимости и достаточности тренирующих воздействий** можно управлять дозировкой нагрузок в рамках одного пула и в известной мере одного занятия. Согласно его требованиям пул воздействий должен быть завершен тогда, когда началась стабилизация в развитии тренируемого параметра кинезиологического потенциала спортсмена. Это позволяет избежать формирования жесткого стереотипа реакций атлета на тренирующие воздействия и вовремя изменять характер нагрузок, т.е. переходить к следующему пулу.

Таким образом, если первые два правила пуловой тренировки определяют содержание фазового акцента тренирующих воздействий, то третье – момент их смены.

Проанализировав тенденции и возможные новые пути развития теории и методики спортивной тренировки, мы можем лучше понять перспективы развития теории и методики оздоровительной и общеразвивающей тренировки.

Организационной основой тренировки, осуществляемой в оздоровительных и общеразвивающих целях, должно быть систематическое проведение тренировочных занятий, содержание и структура которых определяются общими дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок общеразвивающей тренировки, равно как и их многолетняя динамика, определяются целью достижения оптимума физической подготовленности каждого человека, обеспечивающего приемлемый для него уровень физического здоровья и успешность жизнедеятельности.

Тренировка изменяет состояние организма человека. Эта простая формула отражает свойство человека и вообще всего живого изменяться, развиваться. Это свойство дано человеку изначально и не покидает его в течение всей жизни. Целенаправленная тренировка существенно изменяет этот процесс, но она не может изменить его главных закономерностей, которые сформировались в течение миллионов лет эволюции живого на земле (а возможно, и не только на нашей уникальной планете) и эволюции человека как биологического вида.

Свойство развития кинезиологической функции человека позволяет сформулировать **основное правило физической тренировки: параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося человека и соразмеряться с естественным ритмом возрастного развития его кинезиологического потенциала.**

Руководствуясь этим правилом, мы должны обеспечивать выбор тренировочных нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые бы соответствовали целям тренировки и в то же время были бы адекватны сегодняшнему состоянию организма занимающегося. Режимы тренировочных нагрузок должны также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями развития его кинезиологических систем в текущем возрастном интервале, т.е. должны учитываться и фенотипическая готовность и естественная предрасположенность к предлагаемой направленности и интенсивности нагрузки.

Следовать основному правилу тренировки – значит на практике учитывать реальное единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и фундаментальных свойств его организма: изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию.

Таким образом, спортивную тренировку человека можно определить как специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования его кинезиологического потенциала, согласованный с ритмом его естественного (нестимулируемого) развития.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека (текст) / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата

Барченко С.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Российская Федерация, Санкт-Петербург*

Аннотация

Специалистам необходимо обращать внимание на оценку и контроль уровня технико-тактического мастерства тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата. Установлено, что для спортсменов-тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата характерен высокий уровень активности и контратакующих действий, а также высокий коэффициент надежности атаки и защиты с контратакой.

Ключевые слова: тхэквондо, технический арсенал, соревновательная деятельность.

Specific Features of Competitive Activity of Taekwondo Athletes with Musculoskeletal Disorders

Barchenko S.

*Federal State Institution
«St.-Petersburg Research Institute of Physical Education»
St. Petersburg, Russia*

Summary

Specialists need to pay attention to the evaluation and control of technical level and tactical skills of the taekwondo athletes with musculoskeletal disorders. It was discovered that taekwondo athletes with musculoskeletal disorders are characterized by a high level of activity and counterattacking actions, as well as high efficiency of attack and defense with following counter-attack.

Key Words: taekwondo, technical skill and ability, competition performance.

Получение обширной и точной информации об уровне технико-тактического мастерства спортсменов является неотъемлемой частью современного тренировочного процесса. При этом основным способом получения информации для контроля мастерства спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

В связи с этим особого внимания со стороны специалистов заслуживает оценка и контроль уровня технико-тактического мастерства тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата, заключающиеся в выявлении того, какими приемами владеет спортсмен и каким образом он их выполняет в условиях соревнований различного уровня.

С помощью метода видеозаписи был определен состав индивидуальных технических действий спортсменов, что позволило выявить наиболее часто применяемые приемы во время соревновательной схватки.

Для решения указанной задачи Общероссийской общественной организацией «Союз смешанных боевых единоборств «ММА» России» совместно с НГУ им. П.Ф. Лесгафта была разработана программа краткосрочного (72 часа) повышения квалификации и проведены тренерские семинары. В обучении приняло участие более 300 тренеров из различных регионов России. Предварительно региональными спортивными федерациями был произведен отбор участвующих в семинаре тренеров по критериям наличия профессионального образования, длительности ведения тренировочной деятельности, наличия спортсменов, имеющих спортивный результат в видах единоборств, предусматривающих ударную и/или бросковую техники. По итогам семинаров предполагалось лицензирование тренеров по категориям «А», «Б» и «Рго» в зависимости от результатов экзамена и в соответствии с профессиональными достижениями.

В ходе обучающих семинаров были проведены теоретические и практические занятия под руководством ведущих российских и иностранных специалистов. Теоретические занятия, основанные на дискуссионном методе обучения, представляли собой чтение лекций и семинары. Практические занятия – тренировки в спортивном зале, не менее 6 тренировок по 2 часа в каждом семинаре.

В период проведения тренерских семинаров работала исследовательская группа специалистов из НГУ им. П.Ф. Лесгафта, перед которой был поставлен следующий комплекс задач:

- определить имеющийся уровень профессионально-педагогической компетенции участвующих в семинарах тренеров;
- выявить «западающие» знания, умения и навыки, а также наиболее часто встречающиеся практические проблемы деятельности тренеров;
- разработать ряд практических рекомендаций по дальнейшей теоретической и практической подготовке специалистов, исходя из полученных в исследовании данных.

Научно-методологической основой исследования послужила адаптированная методика определения уровня профессионально-педагогической компетентности специалиста по физической культуре и спорту (М.В. Прохорова, 1989).

В исследовании рассмотрению подлежали следующие компоненты профессионально-педагогической компетентности специалистов:

- *общедагогическая компетентность* – владение педагогическими умениями и навыками, в том числе, воспитания нравственных качеств личности спортсменов;
- *специальная компетентность* – владение собственно профессиональной деятельностью на высоком уровне, знание основ теории и методики преподавания ММА;
- *личностная компетентность* – владение способами личностного саморазвития, умение применить в профессиональной деятельности социальные знания, личный опыт и авторитет, стремление сформировать личность спортсмена на основе общечеловеческих ценностей.

Методы исследования: наблюдение, опрос (анкетирование, беседа), тестирование, экспертное оценивание.

На основании проведенных тренерских семинаров и по итогам наблюдения и опроса тренеров, принявших участие в семинарах, а также опроса специалистов, проводивших семинары, выявились следующие специфические особенности обучения тренеров по смешанному боевому единоборству (ММА) и особенности их профессиональной компетентности:

1. Основным дефицит знаний и практических навыков у тренеров, прошедших семинары, был обнаружен в сферах общепедагогической компетентности (воспитание и мотивация занимающихся) и специальной компетентности (комплексное технико-тактическое обучение ММА, знание основ спортивной медицины и спортивного питания). При этом, общие основы теории спортивной тренировки, знания по методике обучения базовой специализации отдельных видов единоборств, а также практические знания по физической подготовке находятся на достаточно высоком уровне. Наличие «западающих» знаний в сфере общепедагогической компетентности подтверждалось в том интересе, который вызвали у тренеров лекции по теории воспитания личности, практические рекомендации и обсуждение морально-этических аспектов педагогической деятельности. На наш взгляд, формирование специальной компетентности в ММА является наиболее сложной задачей в силу специфики и правил вида спорта, подразумевающего смешение (объединение) различных школ и техник единоборств в самостоятельную технику ММА, предъявляя требование «универсальной подготовки». У большинства тренеров, имеющих высокую степень компетентности в отдельных видах единоборств (бокс, борьба, самбо и пр.), наблюдалось снижение уровня компетентности именно в тех областях, которые подразумевают знания либо в совмещении технико-тактического арсенала спортсмена (переход из стойки в партер, ударная техника в партере, тактическое ведение поединка в стойке с учетом базовой специфики противника и т.п.), либо в областях, противоположных базовой отрасли знаний (например, борьба для боксера). При этом необходимо отметить, что наибольший интерес у тренеров вызывали занятия по методике технико-тактической подготовки спортсменов ММА разного уровня, а также лекции по спортивному питанию.
2. В ходе исследования выявилось несоответствие самооценки тренеров и экспертной оценки по показателю «Специальная компетентность». Первоначально (в первый день семинара) они высоко оценивали свою компетентность в вопросах практических знаний и умений по обучению технико-тактическим аспектам ММА, что не соответствовало результатам включенного наблюдения и экспертного оценивания. После проведения обучающих семинаров, было зафиксировано снижение самооценки тренеров. На наш взгляд, это связано с тем, что с одной стороны, отсутствие специального обучения по ММА требовало

от тренеров самостоятельного (иногда интуитивного) поиска методик преподавания; с другой – роль тренера как главного руководителя процесса подготовки спортсменов психологически сформировала внутреннее убеждение в правильности имеющихся знаний и подходов к спортивной тренировке. Данный феномен связан с понятием «педагогическая деформация» и может мешать процессу профессионального саморазвития специалиста. При сравнении исследуемых показателей компетентности до и после проведения обучающих семинаров, видно, что самооценка тренеров несколько снижается. Очевидно, это связано с выходом на новый уровень восприятия тренерами себя в профессии (появляется критичный взгляд на себя в свете понимания эталонного уровня компетенции в данной профессии).

- По итогам экзаменов и дополнительного личного собеседования было выявлено недостаточное усвоение материала у слушателей, особенно по темам лекционных занятий. На наш взгляд, это связано с недостаточной продолжительностью обучения (72 часа), а также с необходимостью разделения обучения на несколько этапов (предварительное ознакомление с материалом, закрепление материала в ходе семинара).

Выводы:

- В ходе обучающего семинара наблюдается стремление тренеров к личностному развитию и достижению вершин в профессии.
- В процессе обучения особое внимание необходимо уделить формированию общепедагогической компетентности, а также специальной компетентности специалистов.
- Специалистам, имеющим высокий уровень специальной компетентности по базовым видам единоборств (самбо, дзюдо, бокс, кикбоксинг, рукопашный бой и др.), необходимо менять стереотипы устоявшихся знаний, умений и навыков, переходить на новый уровень профессионализма, опираясь на знания по теории и методике смешанного боевого единоборства (ММА).
- Необходимо организовать академическое обучение в рамках специального курса по обучению и подготовке тренеров по ММА в физкультурных вузах РФ.
- Результаты показывают актуальность проведения дальнейших исследований и совершенствования программы подготовки высококвалифицированных тренеров по смешанному боевому единоборству (ММА), изучения и применения передового зарубежного опыта специалистов по ММА.

Литература

- Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1993.
- Маркова А.К. Психология профессионализма: – М.: Знание, 1996.
- Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки по физической культуре и спорту / Н.М. Костихина // Теория

и практика физической культуры, 2005. – № 10. – С. 12–16.

Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации

Калмыков С.В., Гармаев В.Б.

*Бурятский государственный университет
Улан-Удэ, Россия*

Аннотация

Статья посвящена разработке программы физической подготовки и методики воспитания силовых способностей и гибкости у тайбоксеров 15–17-летнего возраста. В специальном педагогическом эксперименте она показала высокую эффективность и надежность относительно традиционных методов подготовки.

Ключевые слова: тайский бокс, методика, силовые способности, гибкость, тренажеры.

Physical Training Thai Boxers at the Stage of Deep Specialization

Kalmtkov S., Garmaev V.

*Buryat State University
Ulan-Ude, Russia*

Summary

This article is devoted to the development of the program of physical training, of techniques improving strength abilities and flexibility for Tai boxers of 15–17 years old. In special pedagogical experiment this program has shown high effective results and reliability towards traditional techniques of physical training.

Key Words: Thai boxing, technique, strength abilities, flexibility, training apparatus.

Любители боевых искусств в наши дни довольно осведомлены во всех направлениях контактных видов спорта – бокса, кик-боксинга, полноконтактного каратэ и т.д. По сравнению с «традиционными» контактными видами спорта тайский бокс совершенно объективно признается одним из самых боевых видов.

На сегодняшний день с точки зрения науки, ряд сторон этого вида спорта еще не изучены. Немногочисленная литература по тайскому боксу, которая имеется в наличии, в основном затрагивает проблемы обучения технике движений и некоторые вопросы тактики. Большая часть этой литературы носит популярный характер и не раскрывает сути различных сторон подготовки спортсменов и её структуры. Продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции внутри страны и на международной арене, настоятельно требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки тайбоксеров, путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Для достижения высоких стабильных результатов в единоборствах первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, в том числе воспитание способности к проявлению двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти качества не могут быть проявлены изолированно, всегда существуют определенные условия, при которых возможно акцентированное воспитание одного или нескольких качеств. Тайский бокс предъяв-

ляет высокие требования к проявлению таким важным физическим качествам, как силовые способности (максимальная сила, взрывная сила, скоростно-силовая выносливость) и подвижности в тазобедренном суставе, так как результативность боевых действий во многом зависит от оптимального уровня развития данных качеств.

Нами разработана годовая программа подготовки и методика воспитания силовых способностей и гибкости для тайбоксеров 15–17-летнего возраста на этапе углубленной специализации [3]. Построение спортивной тренировки в годичном цикле было осуществлено с учётом возраста юношей, специфики тайского бокса и

занятости юношей в образовательных учреждениях. Годичный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период годичного цикла включает общеподготовительный и специально-подготовительный этапы (табл. 1). Основная направленность тренировки в подготовительном периоде определена созданием, расширением и совершенствованием предпосылок формирования спортивной формы. Главными из них являлись повышение функциональных возможностей, воспитание общего уровня силы и гибкости и пополнение фонда двигательных навыков и умений.

Таблица 1

Распределение тренировочных средств в подготовительном периоде у тайбоксеров-юношей

№	Показатели			Общеподготов. этап				Спец.-подгот. этап				Всего за пе-риод
				неделя подготовки								
				1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	
1	Кол-во тренировочных дней			5	5	5	5	5	5	5	5	40
2	Количество тренировок			5	5	5	5	5	5	5	5	40
3	Средняя продолжительность тренировки за день (мин)			110	110	110	110	110	110	100	100	860
4	Общее время тренировок за микроцикл (мин)			550	550	550	550	550	550	500	500	4300
5	Объем общеразвивающих упражнений	(мин)		400	400	380	380	350	280	280	280	2790
		(%)		72.7	72.7	69	69	63.6	50.9	56	56	63.7%
6	Общая сила и гибкость	(мин)		230	230	230	210	200	150	150	130	1530
		(%)		41.8	41.8	41.8	38.1	36.3	27.2	30	26	35.3%
7	Объем средств специальной подготовки	(мин)		150	150	170	170	200	250	210	210	1520
		(%)		27.2	27.2	30.9	30.9	36.3	45.4	42	42	35.2%
8	Специальная сила и гибкость	(мин)		90	95	90	90	110	160	150	150	935
		(%)		16.3	17.2	16.3	16.3	20	29	30	30	21,8%
9	Объем нагрузок, выполняемой при ЧСС	(1 зона) до 150 уд.	(мин)	420	420	400	380	350	350	300	300	2920
(%)			76.3	76.3	72.7	69	63.6	63.6	60	60	67.6%	
(2 зона) до 180 уд.		(мин)	130	130	150	170	200	200	200	200	1380	
		(%)	23.6	23.6	27.2	30.9	36.3	36.3	40	40	32.2%	
(3 зона) свыше 180		(мин)	—	—	—	—	10	—	10	—	30	
		(%)	—	—	—	—	1.8	—	2	—	1.9	
12	Боевая практика (мин)			—	—	—	—	12	—	12	—	24
13	Снаряды и лапы (мин)			50	50	50	30	60	60	60	60	420
14	Совершенствование технико-тактического мастерства (мин)			70	60	60	60	80	100	100	100	630
15	Специально подготовительные упражнения (мин)			30	40	60	60	80	90	50	50	460

Соревновательный период длился с середины октября по июнь и включал четыре промежутка подготовки к соревнованиям. Соответственно основные соревнования были включены в этих промежутках с 5 по

7 ноября, с 24 по 26 декабря, с 17 по 20 февраля и с 22 по 24 апреля соревновательного периода. Подготовка к соревнованиям проводилась в два этапа (специально-подготовительный и предсоревновательный табл. 2).

Таблица 2

Распределение тренировочных средств в соревновательном периоде у тайбоксеров-юношей

№	Показатели	Вост.	Спец -подг.		Предсоревнов. этап			Всего за период
		неделя подготовки						
		1	2	3	4	5	6	
1	Кол-во тренировочных дней	4	5	5	6	6	4	30
2	Количество тренировок	4	5	5	6	6	4	30
3	Средняя продолжительность тренировки за день (мин)	80	110	110	100	100	80	580

SECTION 4

№	Показатели			Вост.	Спец -подг.		Предсоревнов. этап			Всего за период	
				неделя подготовки							
				1	2	3	4	5	6		
4	Общее время тренировок за микроцикл (мин)			360	550	550	600	600	320	2980	
5	Объем общеразвивающих упражнений	(мин)		220	200	200	200	200	120	1140	
		(%)		61.1	36.3	36.3	36.3	33.3	37.5	39.6%	
6	Общая сила и гибкость	(мин)		140	100	100	120	120	60	640	
		(%)		38.8	18	18	20	20	18.7	22.2%	
7	Объем средств специальной подготовки	(мин)		140	350	350	400	400	200	1840	
		(%)		38.8	63.6	63.6	66.6	66.6	62.5	63.3%	
	Специальная сила и гибкость	(мин)		80	200	200	220	220	110	1030	
		(%)		22.2	36.3	36.3	36.6	36.6	34.3	33.7%	
9	Объем нагрузки, выполняемой при ЧСС	(1 зона) до 150 уд.	(мин)	260	350	280	280	280	200	1650	
			(%)	72.2	63.6	50.9	46.6	46.6	62.5	57%	
10		(2 зона) до 180 уд.	(мин)	100	200	250	290	320	100	1310	
			(%)	27.7	36.3	45.4	53.3	53.3	37.5	42.2%	
11		(3 зона) свыше 180	(мин)	–	–	10	10	–	–	20	
			(%)	–	–	1.8	1.6	–	–	1.7	
12	Боевая практика (мин)			–	–	24	12	12	–	48	
13	Снаряды и лапы (мин)			–	100	100	100	100	60	460	
14	Совершенствование технико-тактического мастерства (мин)			80	180	136	180	180	80	836	
15	Специальноподготовительные упражнения (мин)			60	70	90	108	108	60	496	

Учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок осуществлялся, исходя из существующей практики классического бокса, в которой общий объем нагрузки оценивается «чистым» временем работы, выполненной в основной части тренировочного занятия и выражается в минутах. Объем общеразвивающих упражнений в соревновательном периоде тайбоксеров в процентном соотношении составил 39,6%, объем средств специальной подготовки составил 63,3% всего времени. Объем нагрузки, выполняемой при ЧСС составил: 1 зона (до 150 ударов) – 57%, 2 зона (до 180 ударов) – 42,2%, 3 зона (свыше 180 ударов) – 1,7%.

На специально-подготовительном этапе тайбоксеров большое внимание отводилось специальным подготовительным упражнениям и силовым развивающим упражнениям по увеличению мышечной массы, максимальной силы, силовой выносливости, а также акцентировалось внимание на воспитание гибкости. План подготовки тайбоксеров-юношей на специально-подготовительном этапе представлен в таблице 3.

Предсоревновательный этап (20 дней до соревнования) в основном состоял из поддерживающих силовых и специально-подготовительных упражнений. В конце специально-подготовительного этапа и в начале предсоревновательного этапа значительная часть работы выполнялась в предельном и околопредельном темпе. Силовая подготовка преимущественно была направлена на совершенствование специальных скоростно-силовых и моторных способностей. Здесь широко использовались различные имитационные упражнения с ускорениями, работа на лапах и других снарядах. Скоростно-силовые способности в этот отрезок улучшаются за счет адаптационных факторов нервно-регуляторного характера. Активизируется большое количество моторных единиц, синхронизируется их взаимодействие, ус-

танавливаются более четкие координационные отношения между центральной нервной системой и рабочим органом мышц [9].

Подготовка на предсоревновательном этапе проходила в следующих направлениях: первые две недели – объемные микроциклы специально-подготовительной направленности; третья неделя – «ударный» микроцикл скоростно-силовой направленности; четвертая неделя – подготовка строилась по принципу «подводящего» микроцикла. После каждого основного соревнования тренировки в недельном микроцикле проводились с малой нагрузкой, то есть работа велась на восстановление организма и подготовку к нагрузкам средней и большой величины.

За время проведения педагогического эксперимента нами были получены достоверные данные по 14 тестам, которые показали, что после годичного тренировочного процесса тайбоксеров произошли существенные изменения произошедшие в ЭГ под воздействием управляющих воздействий, с использованием экспериментальной методики. В КГ группе изменения также произошли, но в значительно меньшей мере. Сравнение таких показателей позволило определить межгрупповые сдвиги (табл. 3). По общей силовой подготовленности и гибкости, а также специальной силовой подготовленности, участники ЭГ имеют достоверное преимущество при $p \leq 0.05$ перед участниками КГ соответственно на 22,8 и 13,1%.

В период годового тренировочного процесса по нашей программе тайбоксеры от соревнования к соревнованию постепенно повышали спортивные результаты. На завершающем этапе годового тренировочного цикла, тайбоксеры экспериментальной группы на основных соревнованиях заняли три первых, два вторых и два третьих мест.

Таблица 3

Сводные показатели межгрупповых различий по итогам педагогического эксперимента для экспериментальной и контрольной групп тайбоксеров 15–17-летнего возраста

Группа (n)	Позиция данных	Общая силовая подготовленность и гибкость							Специальная силовая подготовленность								
		Подтягивание (кол-во)	Приседание со штан- гой (кол.)	Жим штанги (кг)	Становая сила (кг)	Шпегат (градус)	Мост (см)	Наклоны (см)	Средний сдвиг %	Боковые удары (кг)			Прямой удар коленом (кг)	Ударная выносливость (с)			Средний сдвиг %
Э Г 15 чел.	Исход.	12	11	51	95	141.1	80.0	1.70 +	171	211	187	171		180	73 с	86 с	
	Итогов.	17	18	60	112	171.1	70.0	9.10	188	254	223	188	202	55 с	65 с	95 с	
	Сдвиг %	29.4	38.9	15.0	15.2	17.5	14.3	81.3	30.2	16.1	16.9	9.0	10.9	32.7	32.3	15.8	19.1
К Г 15 чел.	Исход.	13	11	52	92	143.0	76.0	2.0 +	166	200	184	166	171	75 с	89 с	115	
	Итогов.	14	12	54	108	145.0	72.0	4.30	172	207	192	172	176	72 с	78 с	105	
	Сдвиг %	7.1	8.3	3.7	12.5	1.4	5.6	13.0	7.4	4.2	3.4	3.5	2.8	4.2	14.1	9.5	6.0
Сдвиг в пользу экспер. группы									22.8								13.1

В итог проделанной работы можно констатировать факт, что целенаправленная работа по воспитанию силовых способностей и гибкости с использованием общеподготовительных и специальных средств подготовки по разработанной нами программе годового цикла позволяет эффективно и качественно осуществлять учебно-тренировочный процесс без рассогласования с учебной деятельностью в общеобразовательных заведениях.

Литература

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., ФиС, 1988. – 329 с.
3. Гармаев В.Б., Сагалеев А.С., Дашиев А.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации. – Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М., ФиС, 1970. – 199 с.
5. Заяшников С.И. Тайский бокс / С.И. Заяшников, О.А. Терехов. – М., Олимпия-пресс, 2006. – 190 с.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь; М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
7. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: ФиС, 1987.
8. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис... д-ра пед. наук / В.Н. Селуянов; ГЦОЛИФК. – М., 1992.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

Координационная и скоростная выносливость как средства формирования двигательных способностей обучаемых при проведении учебно-тренировочных занятий по ножевому бою

Дементьев К.Н.

Военный институт (Железнодорожных войск и военных сообщений) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Статья предназначена для специалистов физической подготовки силовых структур, спортивных и прикладных единоборств.

Актуальность работы заключается в определении задачи специальной физической подготовки по направленному развитию скоростной и координационной выносливости военнослужащих как эффективного средства подготовки военнослужащих к ведению ножевого боя с учетом принципов повышения тренировочной нагрузки.

Ножевой бой для военнослужащих является составляющей частью системы рукопашного боя и поэтому

настоятельно рекомендован в качестве эффективной методики психологической и физической подготовки в рамках занятий рукопашным боем благодаря возможности комплексно развивать тактико-технические действия, специальные физические и психические качества, координационные способности за счет постоянных сенсорных коррекций.

Ключевые слова: ловкость, точность движений, специальная выносливость, координационная выносливость, скоростная выносливость, высокоинтенсивная тренировка, утомление, ножевой бой, боевая ситуация, специальная выносливость военнослужащего в ножевом бою.

Coordination and Speed Endurance as Means of Organization Move Abilities Trained in Conduct of Instructional Knife-Fight Lessons

Dementev K.N.

Military institute (Railway force and military communication) of Military academy material and technical support named general of the army A.V. Khrulev Saint-Petersburg, Russia

Summary

In this article discloses problems of special physical preparation on a directed development of speed and coordinating endurance of the military as an effective method to training soldiers to knife-fight, according to foundations of exercise stress increasing.

The knife fight for a military is a component of hand-to-hand combat system and therefore recommended as effective technique of psychological and physical preparation in the context of the hand-to-hand combat lessons because of possibility to train tactical-technical movements, special psychological and physical qualities, coordinating abilities owing to constant sensory corrections.

The article is intended for military physical training and martial arts experts.

Key Words: dexterity, accuracy of movements, special endurance, coordination endurance, speed endurance, high-intensity training, fatigue, knife-fight, combat situation, special endurance in knife-fight.

Выносливость как физическое качество человека, с одной стороны, обеспечивается повышенными функциональными возможностями организма. Поэтому, при прочих равных условиях выносливость в наибольшей мере проявит человек, имеющий лучшую «подготовленность» соответствующих систем организма, органов, составляющих эти системы, и их функций. С другой стороны, она обуславливается многими факторами, но, прежде всего – деятельностью коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние центральной нервной системы (ЦНС) и работоспособность всех систем организма. Высшие нервные центры определяют работоспособность мышц, слаженность функций всех органов и, в конечном счете – выполнение движений и действий человеком. При этом необходимо учитывать, что с деятельностью коры больших полушарий головного мозга самым тесным образом связана ловкость. Самым же характерным свойством для всех видов деятельности, которые обеспечиваются корой головного мозга, является их доступность для развития и совершенствования. Поэтому ловкость хорошо поддается целенаправленному воздействию. Очень важно

также подчеркнуть, что для ее развития не нужно каких-то феноменальных физических данных. Вполне достаточно тех, которыми обладает каждый здоровый, нормально развитый человек. Ловкость развиваема и упражняема у всех, но не всякий вид ловкости упражняем в одинаковой мере у каждого человека. Можно также утверждать, что одни люди обладают большей, а другие меньшей способностью к развитию ловкости. Одним людям легче удастся развитие телесной ловкости, другие лучше приспособлены к развитию ручной ловкости. Вот эти различия действительно определяются наследственными, природными факторами. Развитие ловкости состоит, во-первых, в развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и, во-вторых, в развитии способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Следовательно, основной путь развития ловкости – овладение разнообразными сложнокоординированными двигательными действиями. Приступая к развитию ловкости нужно знать, что каждое хорошо освоенное новое сложнокоординированное движение содействует повышению общего уровня ловкости. При этом любое движение, сколь бы новым оно ни казалось, всегда выполняется на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз «строит» новое движение из большого числа элементарных координационных кусочков, каждый из которых был освоен и закреплен в процессе предшествующего двигательного опыта. Следовательно, ловкость как бы накапливается в процессе расширения двигательного опыта. Особенно полезным для ее развития является овладение разносторонними, несхожими между собой движениями, взаимодополняющими друг друга. Во всех используемых для развития ловкости упражнениях необходимо делать акцент на каждом из главных признаков ловкости: правильности, быстроте, рациональности, находчивости. При этом *правильность* движений необходимо развивать, начиная с самых первых шагов их освоения, когда еще возможно сознательное вмешательство в те элементы движения, которые затем автоматизируются и уйдут из под контроля сознания. Пока движение еще не освоено, можно сделать снисхождение по части скорости или силы, но ни в коем случае в отношении правильности и точности.

Очень важным исходным положением, которое необходимо учитывать при оценке степени ловкости конкретного двигательного акта, заключается в том, что ловкость проявляется не в самих по себе движениях, а в степени их соответствия тем условиям, в которых происходит решение двигательной задачи, по степени успешности ее решения. Например, мы можем судить о высоком уровне ловкости человека, прошедшего по узкому бревну, лежащему над пропастью, тогда как ходьба по такому же бревну, лежащему на земле, вряд ли дает основания говорить о высоком уровне ловкости. Из этого следует, что сколь угодно пристальное изучение движения, вырванного из контекста той обстановки, тех условий, в которых оно совершается, не позволит определить ловким является это движение или нет. Степень ловкости человека проявляется в том, насколько результативны оказываются движения при их взаимодействии с внешним миром, с его внезапными изменениями. Эта черта ловкости названа Н.А. Берн-

штейном экстравертированностью, то есть – обращенностью на внешний мир. Таким образом, самым важным, наиболее информативным и комплексным критерием оценки ловкости при выполнении большинства двигательных действий, должна рассматриваться точность выполнения движений, как главная характеристика, отражающая степень его эффективности. Точность движений – это интегральная характеристика, отражающая степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и во времени особенностям двигательной задачи и условиям ее решения. Из этого определения следует, что точность движений представляет собой основной результат координационного процесса, отражающий возможности реализации определенных способностей, необходимость проявления которых определяется особенностями решаемой двигательной задачи. Именно в показателях точности находят свое отражение основные признаки, благодаря которым стала возможной данная результативность: своевременность, стабильность, адекватность, целесообразность, экономичность, находчивость. А это и есть те основные качественные характеристики, которые характеризуют качество управления движениями, то есть – ловкость. Кроме этих качественных характеристик движения имеют и количественные: скорость, общее время выполнения, энерготраты, развиваемая мощность, абсолютные показатели амплитуды, преодоленное расстояние, количество выполненной работы и т. п. Однако эти количественные характеристики являются производными от качества управления движениями. Например, если все движения выполнялись своевременно, экономично, находчиво, то и показатели энерготрат, количества выполненной работы, общее время выполнения и т. п. будут более благоприятными и соответствующими успешному решению двигательной задачи.

В процессе тренировки на выносливость совершенствуется вся система нервных процессов, необходимая для выполнения требуемой работы, для улучшения координации функций и экономизации деятельности органов и систем организма человека. Наряду с этим нервные клетки головного мозга повышают свою способность работать дольше, не снижая интенсивности. В соответствии со специфичностью работы различных групп мышц, а также их морфофункциональным предназначением, «мышечная выносливость» всегда специфична. Поэтому, под специальной выносливостью в общем понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Общепринятыми эффективными средствами развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к профессиональным по форме, структуре и особенно-

ствиям воздействия на функциональные системы организма; специфические прикладные упражнения. *Скоростная выносливость* проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ с пульсовой нагрузкой до 180–200 уд./мин. с продолжительностью работы не более 15–20 секунд. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживается заданная скорость либо темп движений. Но, помимо быстроты двигательного действия, военнослужащему при ведении ножевого боя необходима точность движений и способность повторить действие столько раз, сколько необходимо для выполнения задачи, сохранив при этом боеспособность, т.е. необходима *координационная выносливость*. Поэтому целесообразно подобрать схему тренировки, обеспечивающей развитие и быстроты (во всех ее проявлениях), и пространственно-временных параметров движений, способствующих решению боевой ситуации в свою пользу. Специальная выносливость человека *зависит* от возможностей его нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутри мышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей. Помимо этой зависимости, специальная выносливость *обусловлена* особенностями требований, предъявляемых к организму человека при упражнении в определенном виде деятельности, и определяется специфической подготовленностью его органов и систем, уровнем физиологических и психологических возможностей организма применительно к виду работы. Особое значение имеет способность человека продолжать упражнения на фоне усталости благодаря проявлению волевых качеств. Объединив показатели *зависимости* и *обусловленности* можно сформировать определение «специальной выносливости военнослужащего в ножевом бою» – это не только способность противостоять утомлению, но и способность нейтрализовать противника наиболее эффективно в условиях ограниченного времени, пространства, возможных физических травм, ранения, плохой видимости, резко меняющейся боевой обстановки, отсутствия огневой поддержки, многообразия сложных индивидуальных технико-тактических действий, что, в совокупности с рациональностью, экономичностью техники, характеризует показатели скоростной и координационной выносливости применительно к боевой ситуации.

Методические аспекты повышения специальной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комплексов упражнений, сокращают интервалы отдыха, повторяют различные приемы и действия без отдыха между ними. При воспитании специальной выносливости к ножевому бою целесообразно дополнительно использовать следующие методические подходы (приемы):

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности и напряженности;
- воспитание у занимающихся способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения

двигательных ощущений и восприятий и преодоление нерациональной мышечной напряженности обучаемых.

В любом случае – это тренировка, которая подразумевает непрерывную деятельность без интервалов отдыха. Это может быть высокоинтенсивная непрерывная деятельность средней продолжительности или тренировочная нагрузка небольшой интенсивности в течение продолжительного периода времени. Рассмотрим оба вида с точки зрения формирования двигательных способностей человека.

Высокоинтенсивная непрерывная тренировка весьма эффективна для подготовки человека, занимающегося видами деятельности, требующими проявления выносливости, когда не выполняется большой объем работы. Тренировка с постоянной, близкой к максимальной, интенсивностью повышает способность человека поддерживать одинаковый темп во время выполнения физической работы (ведение боя) и, как правило, ведет к улучшению результатов (выполнение боевой задачи). Кроме того, регулярные тренировочные нагрузки с интенсивностью, близкой к реальной, повышают скорость движений рук и ног, их силу и мышечную выносливость, скорость двигательной реакции. К сожалению, подобная тренировочная программа предъявляет к человеку весьма экстраординарные требования, особенно если она рассчитана на несколько недель или месяцев. Рекомендуется периодически вводить варианты с более низкой интенсивностью (1–2 раза в неделю), чтобы дать время на восстановление организма после изнурительных, высокоинтенсивных непрерывных тренировок.

Продолжительная тренировка низкой интенсивности была исключительно популярна в конце 60-х годов прошлого столетия. Главная цель тренировки не скорость, а длительность выполнения. Скорость действий при этом намного ниже максимальной, которую может поддерживать человек. Этот метод тренировки значительно легче, чем метод высокоинтенсивной непрерывной тренировки, поскольку оказывает значительно меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую и респираторную системы.

Одной из основных характеристик, определяющих интенсивность физической нагрузки на организм, является частота сердечных сокращений (ЧСС). В ряде исследований (А.А. Нестеров, 1972; И.И. Варжеленко, 1978; В.Л. Марищук, 1980, 1987; В.В. Миронов, 1983, 1985; Г.Н. Блахин, 1987) определен уровень ЧСС при формировании двигательных способностей военнослужащего – в пределах 110–140 уд./мин. Однако выполнение военно-профессиональной деятельности подразумевает ее выполнение на гораздо больших пульсовых параметрах, особенно в реальном бою. Поэтому содержание и цель тренировки низкой интенсивности не в полной мере соответствуют требованиям общевойскового боя, несмотря на более «безопасный» путь формирования двигательных способностей военнослужащего вследствие его большой длительности и постепенности. Таким образом, необходимо рассмотреть проблему формирования двигательных способностей военнослужащего с позиции соответствия содержания и цели тренировки с содержанием и целью «боевой ситуации», т.е. определить направленность тренировки, предусматривающую «пороговый максимум» ЧСС, при кото-

ром возможно сформировать и закрепить достигнутый уровень развития этих способностей, ориентирующий-ся на параметры боевой ситуации.

Учитывая вышесказанное, можно сформулировать задачи специальной физической подготовки по направленному развитию скоростной и координационной выносливости военнослужащих и пути их решения на основе принципов повышения тренировочной нагрузки: индивидуальность (антропометрические показатели, уровень физического развития, широта диапазона двигательных способностей); соответствие специфике мышечной деятельности (боевая ситуация); сохранение программы достигнутого уровня обученности занимающихся (постоянное повторение объема двигательных действий обучаемых за счет их минимизации); включение в тренировочные занятия физической нагрузки на организм (мышцы, сердечно-сосудистую систему), превышающей обычную (перегрузка и прогрессивная тренировка на повышение мощности). Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости. Основные типы представлены у Ж.К. Холодова, Я.А. Эголинского, В.А. Романенко и др. Таким образом, безусловно утверждение, что функция определяет работу органа при выполнении упражнений, требующих разной степени развития выносливости, т.е. возникают отличия и в построении нервных процессов, и в их совершенствовании. Иными словами, ЦНС приспособливает свои функции к требованиям различных типов и уровней выносливости. Поэтому, даже при самом высоком уровне всех факторов, определяющих выносливость, утомление возникает, прежде всего, в ЦНС (И.М. Сеченов, И.П. Павлов). Не случайно говорят, что борьба с утомлением – это, прежде всего, борьба высших нервных центров за сохранение работоспособности самих нервных центров. Благодаря прямой зависимости между степенью утомления и объемом мышц, обеспечивающих работу, можно утверждать – чем меньший объем мышц задействован в двигательном акте, тем меньше степень утомляемости, и, следовательно, выше уровень точности и скорости исполнения технических действий, выше их надежность.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что наиболее подходящими для решения проблемы формирования двигательных способностей военнослужащих в условиях боевой ситуации являются упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать точность и скорость многократно повторяемых движений на фоне утомления с продолжительностью работы 15–30 секунд и интенсивностью 90–100% от максимально доступной, т.е. развивающие двигательные способности на основе скоростной и координационной выносливости.

Биомеханические характеристики взаимодействия борцов в условиях соревновательного поединка

Иванов И.И., Тихонова И.В., Сокуров А.З.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Аннотация

В спортивной борьбе каждая группа приемов выделяется по биомеханическому признаку. Учет этого признака позволяет формировать у борца умение получать преимущество в силе над соперником во время схватки. Существует классификация кинематических характеристик и динамических параметров технических действий борцов в условиях соревновательного поединка. Возникает необходимость создания модели технического арсенала борца с различными приемами маневрирования, захватов, стоек, изменения дистанции.

Ключевые слова. Спортивная борьба, кинематические характеристики и динамические параметры, биомеханическая модель формирования техники борца.

Biomechanical Characteristics of Interaction of Fighters in the Conditions of the Competitive Duel

Ivanov I.I., Tikhonov I.V., Sokurov A.Z.

*Kuban state university of physical education, sports and tourism
Krasnodar, Russia*

Summary

In wrestling each cluster of techniques is defined by the bio-mechanical factor. Taking into consideration this factor allows developing the wrestler's ability to get an advantage in strength over his adversary during the fight. There is a classification of kinematic characteristics and dynamic parameters of wrestlers' technical actions in the course of a competitive combat. It is necessary to create a model of a technical arsenal for a wrestler with various techniques of maneuvering, grips, stances and alteration of distance.

Key Words: wrestling, kinematic characteristics and dynamic parameters, bio-mechanical model of formation of wrestler's techniques.

В спортивной борьбе оцениваются различные виды воздействий на противника, которые по способу выполнения двигательных действий объединены в группы приемов. Среди выделяемых групп приемов имеются близкие по выполнению (броски – сваливания), противоположные по выполнению (броски – удержания) и с различным способом выполнения (удушающие захваты – болевые приемы).

В спортивной борьбе каждая группа приемов выделяется по биомеханическому признаку – какие действия необходимо выполнить для достижения оцениваемого преимущества при воздействии на противника. Необходимо формировать у борца умение получать преимущество в силе над соперником во время схватки благодаря умелому использованию не только дополнительных сил, но и различных закономерностей биомеханики (Бойко В.Ф., Данько Г.В., 2004).

Смысл разрешения конфликта в схватке борцов определяется с учетом биомеханических характеристик

выполнения приемов по изменению или сохранению положения противника относительно ковра. При этом действия атакующего направлены на оптимальное выполнение движений с учетом биомеханических закономерностей эффективного воздействия на противника (Гожин В.В., Малков О.Б., 2005).

В спортивной борьбе все двигательные действия могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами. Кинематические характеристики технических действий подразделяются на: 1) пространственные (система отсчета расстояния), 2) временные (системы отсчета времени), 3) пространственно-временные (табл. 1).

Таблица 1

Кинематические характеристики двигательных действий в спортивной борьбе

Пространственные	Временные	Пространственно-временные
координаты точек тела	моменты времени	скорость перемещения точек тела

Динамические параметры двигательных действий в спортивной борьбе

Инерционные	Силовые		Энергетические
	В динамике	В статике	
масса тела	сила	тип равновесия:	работа
момент инерции	момент силы	- устойчивость - неустойчивость - безразличное	мощность
	импульс силы		механическая энергия тела: - кинетическая - потенциальная

Конструирующими блоками качественной биомеханической модели являются следующие:

1. Выделение смысловой направленности выполнения приемов борьбы. В данном блоке выделяется двигательный смысл оцениваемых приемов в стойке, который заключается в изменении расположения противника относительно ковра. Биомеханически это достигается с помощью проведения следующих вращений противника: опрокидывания, кувиркания, скручивания, заведения, сгибания, разгибания и сбивания.
2. Описание биомеханического воздействия на противника приемами борьбы. В этом блоке рассматриваются следующие биомеханические характеристики: изменение положения проекции О. Ц. Т. на площадь опоры и направления сил воздействия; создание пары сил; реакция взаимного контакта; изменение момента рычага приложения сил; создание моментов вращения в различных плоскостях; изменение угла устойчивости (Нелюбин В.В., 1999; Кривошапкин П.И., 2004).
3. Описание двигательного воплощения смысловой направленности приема борьбы, биомеханических закономерностей его выполнения в условиях противоборства. В данном блоке представлены основные движения для осуществления воздействия на противника: рывки, толчки, наклоны, подвороты, повороты, прогибы, скручивание, сгибание, сед, разгибание, сгибание, сдавливание, затягивание и другие.

Пространственные	Временные	Пространственно-временные
координаты системы двух тел	длительность движения	ускорение точек тела
траектории точек	темп движения ритм движения	

К динамическим параметрам борца в условиях соревновательного поединка относят инерционные, силовые и энергетические (табл. 2).

Поскольку основная задача в спортивной борьбе – перевод тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Шулика Ю.А., 1988), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на формирование модели деятельности борца.

Каждый параметр модели формирования техники задает условия ее вариативности по определенному алгоритму соотношения через конструирующие блоки (Гожин В.В., Малков О.Б., 2005).

Таблица 2

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать динамику борцовских поединков и многообразие факторов, влияющих на их результативность. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий.

Следовательно, первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Наиболее информативной из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом кинематических и инерционных характеристик движения с помощью программы «Siliconcoach Pro 7», которые мы неоднократно использовали при проведении различных экспериментов. Полученные данные позволяют вносить коррекцию в двигательные действия высококвалифицированных борцов в связи с изменением весовой категории, правил соревнований, с учетом морфофункциональных особенностей соперника.

Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 225 с.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: Монография / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

3. Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий: автореф. дисс. ... док. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Нелюбин. – СПб., 1999. – 44 с.
4. Кривошапкин П.И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.И. Кривошапкин. – Красноярск, 2004. – 23 с.
5. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1988. – 142 с.

Динамика композитного состава тела боксеров и тайбоксеров в период 14-дневных сборов

Ильин В.Ю.¹, Степанов М.Ю.², Якупов А.М.³

¹МС, ЗТР, г. Кемерово

²ФГБОУ ВПО Чайковского государственного института физической культуры г. Чайковский

³ДЮСШ г. Сургут

Аннотация

Учебно-тренировочные сборы мужской сборной Пермского края по боксу и тайскому боксу проходили на спортивной базе «Раздолье» в период с 14 по 28 августа 2013г. в городе Чайковский. Сборы носили подготовительный характер перед ПФО. Перед началом и в конце сбора участники в количестве 11 человек мужчины и 14 юниоров (боксеры) и 17 юниоров (тайский бокс) прошли медицинское обследование, где оценивалось: сила кисти (кг), вес (кг), рост (см), жир (%), вода (%), мышцы (кг), физический тип (1–9).

Ключевые слова: динамические характеристики ударных действий, композитный состав тела, корреляционная связь.

Dynamic of Body Composition of Boxing and Thai Boxing Athletes at Training Camp for 14 Days

Iljin V.¹, Stepanov M.², Yakubov A.³

¹Kemerovo, Russia

²Tchaikovsky, Russia

³Surgut, Russia

Summary

Educational-training camp for men's Boxing team of the Perm region took place at the sports base «Razdolie» in the town of Tchaikovsky from 14th to 28th August, 2013. The training camp featured practices preparing the athletes to the competitions. At the beginning and at the end of the training camp the participants (11 men and 14 Junior) underwent a medical examination. The strength of the hand (kg) height (cm) weight (kg), fat (%), water (%), muscles (kg), the physical type (1–9) were evaluated.

Key Words: dynamic characteristics of delivering blows, body composition, correlation.

Учебно-тренировочные сборы проходили в режиме зарядка и две тренировки при пяти разовом питании. Композитный состав тела исследовался с помощью весов японской фирмы Tanita BC-545, методом анализа биоэлектрического сопротивления (BIA) (табл. 1). По данным проведенного обследования боксеров, за период проведения сбора произошли следующие изменения:

средний прирост веса у мужчин составил 1,7 кг, юниоров 1,3 кг, причем увеличение массы произошло со снижением жира у мужчин на – 2,1%, у юниоров на – 0,2%, по содержанию воды в организме у мужчин произошло прибавка на 0,8%, у юниоров снижение на – 2,4%, по количеству мышечной массы у той и другой группы прошел прирост на 1,9 кг и 0,8 кг соответственно. Изменений по физическому типу не произошло, трое мужчин принадлежали к четвертому (тренированному) типу, и два юниора к седьмому (худой) типу, все остальные члены сборной были соотнесены к пятому (нормальному) типу. В показателе сила кисти у трех мужчин улучшился показатель, у восьми ухудшился, для всех юниоров этот показатель стал хуже, в среднем по группе снижение кистевой динамометрии составило – 1,4 кг и – 0,6 кг.

Таблица 1

Средне-групповые изменения композитного состава тела единоборцев в период 14 дневных сборов

№	Вид спорта	Вес (кг)	Жир%	Вода%	Мышцы (кг)
1	Бокс (мужчины)	1,7	–2,1	0,8	1,9
2	Бокс (юниоры)	1,3	–0,2	–2,4	0,8
3	Тайский бокс (юниоры)	–0,3	–3,84	5,42	–1,25

У тайских боксеров (юниоров), за период проведения сбора произошли следующие изменения: средний прирост веса составил – 0,3 кг, причем снижение массы произошло со снижением жира на – 3,84%, по содержанию воды в организме произошло прибавка на 5,42%, по количеству мышечной массы снижение на – 1,25 кг. Изменений по физическому типу не произошло, один юниор принадлежали к восьмому (худой и мускулистый) типу, и два юниора к пятому (нормальный) типу, все остальные члены сборной были соотнесены к седьмому (худой) типу. В показателе сила кисти, в среднем по группе снижение кистевой динамометрии левой руки составило – 1,7 кг и увеличение правой на 0,3 кг.

В рамках учебно-тренировочных сборов было проведено тестирование силы, энергии и резкости одиночного удара на динамическом мешке киктест-100. Средний вес участников мужской сборной (по боксу) составил 66,2 кг, юниорской сборной 67,2 кг. Сила удара у мужчин составила 254,3 кг у юниоров 238 кг, энергия удара составила 37,7 Дж и 33,9 Дж, а резкость 576 мкс и 565 мкс соответственно. Средний вес тайбоксеров составил 61 кг. Сила удара составила 214,3 кг, энергия удара составила 27,7 Дж, а резкость 566 мкс.

Сборные команды тренировались под руководством двух ЗТР и двух тренеров высшей категории, которым было предложено проранжировать всех спортсменов по признаку спортивного мастерства. Для выявления наиболее информативных показателей влияющих на результативность спортсмена нами был проведен корреляционный анализ между измеряемыми показателями и рейтингом спортсмена. Для мужской сборной были выявлены две достоверные связи со спортивным мастерством – это резкость одиночного удара и процентное содержание жира в организме. У юниорской сборной (бокс) рейтинг спортсмена имел достоверную корреляционную связь только с энергией одиночного удара,

тайские боксеры имели одну достоверную связь с физическим типом – 7 (худой).

Заключение. Из полученных данных проведенного сбора следует, несмотря на то, что боксеры тренировались по одной программе и мужчины и юниоры, приросты в композитном составе и кистевой динамометрии у них отличались. Из этого следует, что тренировочная программа должна учитывать возрастные группы. В предсоревновательной подготовке мужской сборной, следует уделить внимание на резкость одиночного удара и подгонку веса, за счет снижения жира в организме. Для юниоров необходимо включать разные типы ударов (баллистические, небаллистические, обманные, после уклона, после отяжки, серии по заданию с акцентом на 1, 2, 3, или 4 ударе, серии по сигналу тренера и т.д.), влияющие на энергию акцентированного удара. Программа подготовки тайских боксеров привела к концу сборов к снижению веса за счет жира – 3,84% и мышечного компонента 1,25 кг однако никто из участников сборов не поменял свой физический тип. Несмотря на то, что достоверных различий в указанных параметрах не обнаружено, вследствие малой выборки и короткого срока эксперимента, данная проблема требует дальнейших изысканий и необходимой коррекции программы предсоревновательной подготовки на основе оптимального изменения композитного состава. Так же можно сделать вывод, что седьмой (худой) физический тип является наиболее подходящий для отбора для занятий тайским боксом, а пятый (нормальный) оптимально подходит для занятий боксом.

О некоторых перспективах интеграции и дифференциации знаний в систему тактики единоборств

Камалов Р.З.

*Институт экономики, управления и права,
г. Казань*

Аннотация

На основе многолетней консолидации знаний естественных, гуманитарных и технических наук разделом тактики борьбы, сформировалась стройная научно-обоснованная система тактики борьбы. Такие познавательные методы как логические, общенаучные, психологические, организационные совместно с тактическими приемами сформированные в рамках теории борьбы способствовали созданию интеграционной классификации тактических приемов. Данная классификация тактических приемов охватывает многофакторный подход независимых и взаимообусловленных характеристик при исследовании спортивных и личностных качеств спортсменов, способствующих диагностировать сильные и менее сильные стороны единоборцев. Предложены исходя из определения системы тактики борьбы авторская трактовка понятий тактического приема, тактической рекомендации, тактической комбинации.

Ключевые слова: тактика, организующее начало, система тактики, тактический прием, тактическая рекомендация, тактическая комбинация.

About Prospects of Integrations and Differentiations of Knowledges in System of Tactics of Single Combats

Kamalov R.Z.

Institute of Economy, Management and Law, Kazan

Summary

Based on the multi-year consolidation of knowledge of natural, humanitarian and technical Sciences section tactics in the struggle, a slender scientifically-grounded system of tactics of struggle. Such cognitive methods as logic, General scientific, psychological, organizational, together with tactics formed in the framework of the theory of the struggle contributed to the creation of the integration of the classification of tactics. The classification of tactics covers multivariate approach of independent and interdependent characteristics in the study of sport and personal qualities of the athletes, contributing to diagnose the strengths and less strengths combatants. Offered on the basis of the definition of the system tactics in the struggle author's interpretation of the concepts of tactical reception, tactical recommendations, tactical combinations.

Key Words: tactics, organizing beginning, tactics system, tactical reception, tactical recommendation, tactical combination.

Тактика в борьбе одна из составляющих конечного успеха и, несомненно, нуждается в специальном научном анализе. Целью данной статьи является на основе консолидации знаний естественных, гуманитарных, технических наук и основанных на них технологий, сформулировать систему тактики как организующее начало раздела борьбы, изложить понятие тактического приема, тактической рекомендации, тактической комбинации. Системно вопросы тактики впервые исследовал А.Н. Ленц. Им были заложены теоретические обоснования по использованию в тактике борьбы познаний психологии личности спортсменов и приемы планирования учебно-тренировочного процесса, ведения схватки и создания на их основе благоприятных ситуаций реализации приемов техники [2,3,4]. Построение плана предстоящей схватки является элементом воспитания у борцов тактико-стратегического мышления, потому что помимо логической существуют и тактические основы планирования- это тот замысел, которым руководствуется борец в ходе предстоящей схватки и всего соревнования, определяя последовательность и время своих действий- моменты не только организационного, но и тактического порядка. Исходя из этого сущность раздела тактики борьбы можно определить как «главное организующее начало в системе технических действий, физических, морально-волевых и иных качеств спортсмена для достижения планируемых целей в соревнованиях.» Тактику борьбы А.Н. Ленц определял как «наиболее целесообразное использование своих технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в соревнованиях» [3]. Позднее ученый формулирует измененную трактовку дефиниции:» Тактика борьбы есть умелое использование технических, физических и волевых возможностей, с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и на соревнованиях» [4]. Умелое скорее всего характеризует качество действий, целесо-

образность его необходимость, как видим определения исходят от разных отправных суждений и только на первый взгляд схожи. Понятие тактики борьбы в работах ученых на современном этапе не претерпели своего изменения. У авторов учебника издания 2004 года определение тактики – «это использование сил и средств для достижения желаемого результата в конфликтной ситуации» [9]. У других авторов тактика определяется как «наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка» [6]. В научно-методической работе Ю.А. Шахмурадова дается пространное определение тактики борца как **«способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками»**[8]. На основе четырех сложившихся типовых ситуаций в разделе тактики и стратегии борьбы изложена авторская трактовка отдельных деятельностных способов технико-тактических операций и поведенческих комплексов. В литературе поведенческие действия относят к педагогическим проявлением поведения, а не к тактическим. Представляется, что поведенческие комплексы, включающие технико-тактические приемы можно отнести к тактическим комбинациям, а самостоятельные поведенческие приемы к тактическим рекомендациям, известные с давних времен как приемы сохранения эмоциональных, психологических, физических сил, отвлечения от атмосферы соревнований самого борца и своим поведением в ходе схватки соперника, представляющих собой «научно обоснованный совет, проверенный на практике», включающий также восстановление сил сбалансированным питанием и медико-биологическим обеспечением. Определение автора представляется приемлемой для дидактического материала, тем более определение является отсылочной в данной работе понятийным разъяснением. Все изложенные определения тактики не характеризуют раздела тактики борьбы как системы, сложившейся и развивающейся на основе интеграции знаний из психологии, психофизиологии, планирования, логики, прогнозирования, созданными методиками базовой и многолетней подготовки борцов, базирующей на социально-психологических, медико-биологических, метрологических, новейших достижениях биомеханических и компьютерных технологиях и иных знаниях, используемые на всех этапах в ходе тренировочного процесса, участия в соревнованиях, ведения поединка и реализации приемов борьбы. Таким образом отсутствует общее, характерное для системы тактики, а трактуется индивидуальное перечисление некоторых спортивных и личностных качеств борцов, которые носят индивидуальный характер, что не отражает степень развития тактики как раздела борьбы и вклада в развитие тактики отечественных и зарубежных ученых. Опираясь на положения теории спорта, теории борьбы, естественных, гуманитарных и технических знаний тактика используя положения этих наук совершенствует имеющиеся и создает новые тактические

приемы, рекомендации. В определении системы тактики в части общих положений, необходимо уделить место положениям таких знаний как приемы формальной логики, общенаучных приемов, приемы психодиагностики врожденных, формирующихся, ситуативных способностей борцов, интегративную классификации тактических приемов, в единоборстве [1]. Исходя из изложенного, раздел тактики борьбы, основываясь на закономерностях интеграции и дифференциации наук, необходимо сформулировать в виде **«системы тактических приемов, рекомендаций, основанной на теоретических положениях борьбы и общенаучных, специальных познаниях, интегрированные тактикой единоборств с целью планирования и организации тактики ведения схватки, реализации единиц техники, участия в соревнованиях, и при базовой, многолетней подготовки борцов»**. Единицей, основой системы тактики единоборств является понятие тактического приема. С точки зрения содержания тактического приема и ее назначения выделяются те же задачи, что и при изложении системы тактики борьбы.

Для решения познавательных задач борцом используются всеобщие (диалектические) методы и категории (анализ, синтез, индукция, дедукция, аналогия, гипотеза, переход количественных изменений в качество и закономерности детерминизма, проявляемые в ходе многолетней спортивной деятельности). Широко применяются в единоборствах общенаучные методы – наблюдение, описание, сравнение, эксперимент, интуиция, моделирование, антиципация, рецептивность, условное программирование ситуаций и другие методы. Эти приемы используются борцом и тренером при ситуации логико-познавательного характера, включающую «разведку», «разведку боем» «предварительная разведка» [1]. О необходимости психологической подготовки борцов впервые писал А.Н. Ленц [3]. Современный уровень психологических, психофизиологических, психофизических знаний расширили арсенал тактических приемов на основе интегративных способностей структуры личности человека, наиболее адаптированного к определенной профессии, деятельности [5]. Созданы общие и селективные методики и определители диагностирования врожденных, приобретенных и ситуативных способностей спортсменов, позволяющие использовать в тактических целях слабости высшей нервной системы, свойств темперамента, интеллектуальные свойства соперника (остроту и подвижность мышления, эрудицию, способность к логическому анализу, а также наличия или отсутствия у него опыта психологического противоборства). Совокупность указанных задач, конкретизированных принятым тактическим решением образует основу программно-целевого комплекса, на базе которого осуществляется тактическая деятельность борца и его команды как при оперировании с добытыми сведениями о соперниках, так и при принятии тактических решений по ходу соревнований и поединках. Полностью весь комплекс указанных задач с учетом предсоревновательной и соревновательной деятельности борца формируются в методиках проведения схваток против конкретного соперника с различными возрастными, весовыми категориями, антропометрическими и другими данными.

Тактический прием как и вся система тактики должна отвечать научной и практической обоснован-

ности по источнику происхождения и принципам рациональности, эффективности, этики исходя из значимости возможного результата соотносительно с затратой необходимых сил, средств и времени. Принцип целесообразности не является решающим при обоснованности тактического приема. Существенен только его выбор из числа тех, которые с точки зрения моделируемой динамической ситуации наиболее соответствуют реальной ситуации. Тактический прием не просто свободный, а правильный выбор и критерием правильности этого выбора является достижение поставленных задач и многолетняя положительная практика применения какого-либо приема. Исходя из изложенного, определение тактического приема может быть сформулирована как **«наиболее рациональное и эффективное использование замысла приемами ведения схватки, подготовки стартового момента реализации единиц техники, выполнения тактико-стратегических задач в ходе отдельного турнира и череде соревнований»**.

Литература

1. Камалов Р.З. Ситуативность основа моделирования благоприятных ситуаций при реализации технических приемов в спортивной борьбе, и как частная теория. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №3(97). – 2013. – С. 82–87.
2. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФиС. – 1960. – 215 с.
3. Ленц А.Н. Спортивная борьба. – М.: ФиС. – 1964. – 406 с.
4. Ленц А.Н. Спортивная борьба. Учебник / Под ред. Н.М. Галковского. А.З. Катулина. М.: ФиС. – 1967. – 584 с.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности. Академия наук СССР. Институт психологии. Изд. Наука. – 1986. – 254 с.
6. Семенов А.Г. Греко-римская борьба. Учебник / Под общ. ред. А.Г. Семенова, М.И. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие. М.: Изд. центр «Академия». – 2006. – 592 с.
8. Шахмуратов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.: ил.
9. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба / Под общей ред. Ю.А. Шулики. – Учебник. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.

Bibliography

1. Kamalov R.Z. Situational essence is the basis for modeling of favorable situations at realization of techniques in wrestling, and as the private theory. // Scientific notes of University of name of P.F. Lesgaft. St.-Petersburg. № 3(97) – 2013. – С. 82–87.
2. Lenz A.N. The classic wrestling. – M.: The FEC, - 1960. – 215 p.
3. Lenz A.N. Wrestling: the manual for couches. M., 1964. – 496 с.
4. Lenz A.N. Sport wrestling. The textbook. Edited by Galkovskii N.M., Katulina A.Z. M. – The FEC. – 1967. – 584 p.

5. Platonov K.K. The structure and development of the personality. Academy of Sciences of the USSR. Institute of psychology. – Science. – 1986. – 254 с.
6. Semenov A.G. Greco-Roman wrestling. The textbook. Pod .A.G. Semenov, M.V. Prohorova. M.: Olympia Press, Terra-Sports, 2005. – 256 p.
7. Tumanyan G.S. The school of skill of fighters, judoists and sambo-wrestling: the manual. The publishing center «Academy». – 2006. – 592p.
8. Shakhmuradov YU.A. Free-style wrestling. Scientific and methodological foundations of long-term training fighters. – Makhachkala: publishing house «Epoch», 2011. – 368 p.: Il.
9. Shulika YU.A. Greco-Roman wrestling. The textbook. – Rostov n/D: «Phoenix», 2004. – 800 p.

Ситуативность – основа моделирования благоприятных ситуаций при реализации техники в спортивном единоборстве, и как частная теория

Камалов Р.З.

*Институт экономики, управления и права,
г. Казань*

Аннотация

При организующей основе тактических, технико-тактических приемов сформировалась система четырех типовых ситуаций, способствующие реализации единиц техники: при тактике ведения поединка, тактике подготовки и реализации технических приемов, тактике участия в соревновании и системе соревнований, которым соответствуют четыре раздела стратегии и тактики борьбы. В своей комбинации данная система ситуаций представляет пятую смешанную группу. К числу конфликтных ситуаций относится и понятие тактического риска, требующей научного анализа и разработки тактических рекомендаций по обоснованному выбору тактического риска или его минимизации в ходе поединка. Из-за большого объема технико-тактических действий создать их типологию невозможно Типологизации благоприятных ситуаций способствуют хрестоматийные биомеханические закономерности двигательного состава захватов, технико-тактических приемов, защитных, атакующих, контратакующих действий, стилями ведения борьбы и стратегии и тактики участия в соревновании и череде соревнований, объединенных группой типовых благоприятных ситуаций. Далее формируются подтиповые ситуации: программируемые и спонтанные. Типологизация благоприятных ситуаций, пронизывая все разделы теории борьбы является научно-обоснованной базой динамического моделирования планируемых поединков и формирования частной теории ситуативности в единоборствах.

Ключевые слова: ситуативность, тактические приемы, технико-тактические приемы, благоприятные ситуации, динамическое моделирование, типы ситуаций, частная теория ситуативности.

Situational Essence is the Basis for Modeling of Favorable Situations at Realization of Techniques in Wrestling, and as the Private Theory

Kamalov R.Z.

Institute of Economy, Management and Law, Kazan

Summary

At organizing the basis of tactical, technical and tactical methods in the theory of the struggle the system of four typical favorable conditions has been formed that facilitate the implementation of the technique types: duel tactics, technique preparation tactics, and tactics of participation in the competition and the competition system, which correspond to four areas of strategy and tactics. In its combination this system represents a fifth mixed group. To the number of conflict situations is carried the tactical risk, requiring the development of scientific analysis and tactical advice on reasonable tactical choice or its minimization during the fight. Because of the amount of technical and tactical actions, it is impossible to create their typology. Typology of favorable situations is contributed with textbook biomechanical movement patterns of seizures, other technical and tactical actions, protective technical actions, attacking counterattacking, stiles of fighting and strategy, tactics of participation in competitions and competition sistem, joint by group of the favorable situations. Sub typical situations are formed further: programmable and spontaneous. Typology of favorable situations, permeating all aspects of the theory of struggle, is a science-based framework of the dynamic simulation of the planned fights and formation of private situational theory in the struggle.

Key Words: situational, tactical, techniques, technique and tactical skills, dynamic modeling, types of situations, private theory of situations.

Парные упражнения в подготовке тхэквондистов

Клопов А.Ю., Мухачева О.Ф.

*Санкт-Петербургский Национальный Исследовательский Университет Информационных технологий, Механики и Оптики
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается актуальный вопрос, связанный с применением парных упражнений в обучении и тренировке единоборцев. Авторы указывают, что для обучения, а также совершенствования боевой техники, применение парных упражнений в тренировочном процессе спортсменов единоборцев занимает ведущее место.

Ключевые слова: единоборства, парные упражнения. Martial arts, pair exercises.

Pair Exercises in Taekwondo Training

Klopov F., Mukhacheva O.

*St. Petersburg National Research University of Information Technology, Mechanics and Optics
St. Petersburg, Russia*

Summary

The paper features an actual issue referring to the use of pair exercises in education and combat training. The authors specify that for training at large, as well as for improving fighting techniques, the use of pair exercises in the training process of combat athletes plays the leading role.

Key Words: combat sports, pair exercises.

Подготовка к единоборству с противодействующими соперниками обуславливает необходимость постоянного общения с разнообразными партнёрами, в связи с чем парные упражнения занимают ведущее место в обучении и тренировке у единоборцев (Ашкинази С.М. 2007; Князев В.М., 2002; Чихачёв Ю.Т., 1979 и др.).

Во всех видах единоборств парные упражнения решают одинаковые задачи: развивают физические, психические, морально-волевые качества, прививают «чувство дистанции соперника», формируют тактическое мышление.

Нами предпринята попытка систематизировать парные упражнения, применяемые в подготовке тхэквондистов к соревнованиям.

Парные упражнения в подготовке к боям мы разделили на три самостоятельные группы: *общеразвивающие, специальные и боевые упражнения.*

Парные *общеразвивающие* упражнения применяются в подготовительной части учебно-тренировочного занятия в приёмах и действиях тхэквондо. Они направлены на развитие физических качеств, привития навыков с сопротивлением партнёра, а также разнообразные пассивные и активные упражнения для различных групп мышц.

Парные *специальные* упражнения включают в себя простейшие приёмы единоборства и направлены на тренировку и совершенствование ранее изученных приёмов и действий, а также на формирование «чувства дистанции и противника», умение тактически «переиграть» противника. Характерными особенностями этих упражнений является применение игрового метода, наличие высокого эмоционального фона их проведения, что обуславливает высокую физическую нагрузку и плотность занятий.

Парные *боевые* упражнения являются наиболее эффективным средством подготовки тхэквондистов к спаррингу. В единоборстве с активно перемещающимся и сопротивляющимся противником формируется тактическое мышление, развивается целый комплекс двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств, необходимых для успешного ведения схватки.

Парные *боевые* упражнения делятся на упражнения с взаимопомощью (обучаемый выполняет обусловленный приём или действие, а партнёр создаёт необходимые условия для его проведения, не сопротивляясь) и упражнения в противодействии (обучаемый выполняет конкретное действие, а партнёр должен защититься определённым способом и, по возможности, выполнить ответное действие).

Наиболее сложным и ответственным этапом подготовки тхэквондистов являются парные *боевые* упражнения, которые направлены на необусловленные (вольные) действия. При их выполнении решающее значение для обучаемых имеет приобретение опыта ведения боя в различной обстановке и с различными соперниками. Этот опыт помогает обучаемым быстро ориентироваться в различных условиях боя, быстро и тактически правильно принимать решения, правильно оценивать своих противников, выявлять их сильные и слабые стороны и в зависимости от этого выбирать наиболее действенные приёмы для их поражения.

Проведённые нами педагогические исследования (сентябрь 2010 – май 2013) показали, что внедрение парных упражнений в программу подготовки тхэквондо ВТФ позволяет добиться достижения обучаемыми высокого уровня овладения навыками ведения боя и качественно повысить уровень учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах РФ / С.М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2001. – 210 с.
2. Князев, В.М. Физическая подготовка личного состава УВД и особенности её проведения с сотрудниками, выполняющими преимущественно административно-камеральную деятельность / В.М. Князев, Е.В. Князева. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 26 с.
3. Саракул, А.Г. Особенности психологической подготовки личного состава подразделений специального назначения с использованием физических упражнений / А.Г. Саракул, В.П. Сущенко. – СПб.: 2005. – 143 с.
4. Чихачёв, А.Ю. Рукопашный бой – тренировка и соревнования / А.Ю. Чихачёв. – Л.: ВДКИФК, 1982. – 24 с.

Методические особенности развития скоростно-силовых способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров массовых спортивных разрядов

Курносков К.В.

*Военная академия
Генерального штаба Вооруженных Сил
Москва, Россия*

Аннотация

Центральная методическая проблема развития скоростно-силовых способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров – это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физическая подготовка кикбоксеров, методические особенности.

Methodical Characteristics of the Development of Speed and Power Abilities in the Course of Physical Training of Kickboxing Athletes of Mass Sports Categories

Kurnosov K.V.

*Military Academy of the General Staff,
Armed Forces of the Russian Federation
Moscow, Russia*

Summary

The central methodical issue of the development of speed and power abilities in the process of physical training of kickboxing athletes is the search for an optimum combination of speed and power features of the motion during training.

Key Words: speed and power abilities, physical training of kickboxing athletes, methodical characteristics.

Центральная методическая проблема развития скоростно-силовых способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров массовых спортивных разрядов – это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

Из биомеханики известно, что наибольшая механическая мощность при мышечных сокращениях, вообще говоря, достигается, если скорость сокращений и величина преодолеваемых отягощений составляют примерно 1/3 от предельных. Однако многие двигательные действия по условиям их эффективного использования в кикбоксинге необходимо выполнять с большей скоростью и с различными усилиями.

Особенно строгое нормирование внешних отягощений необходимо тогда, когда они применяются для усиления требований к скоростно-силовым способностям в скоростных действиях, которые в процессе физической подготовки кикбоксеров выполняются с незначительными внешними отягощениями (толчок набивного мяча, различные виды прыжков, бой с тенью с отягощениями и т.д.). Дополнительные отягощения здесь жестко лимитируются – так, чтобы они не искажали структуры и не ухудшали качества действий.

Применительно к ударным действиям кикбоксера такая мера отягощений найдена экспериментально. Так, для увеличения силы и резкости удара кикбоксера эффективным и не вносящим серьезных искажений в технику движений является выполнение ударных движений с отягощением 1–3 кг (В.М. Клебенко). Из этого примера видна типичная черта методики применения скоростно-силовых упражнений, как системное варьирование отягощений, при котором упражнения, выполняемые без внешнего отягощения или с незначительным отягощением, чередуются в определенном порядке и пропорции с упражнениями, выполняемыми с добавочным отягощением.

Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Например, выполнение упражнения со штангой (толчок штанги; темповые полуприседы со штангой на плечах; вращение

туловища вправо-влево со штангой на плечах), затем упражнения на расслабление и активное растягивание работающих мышц, далее, упражнения на максимальное проявление быстроты и силы ударных движений кикбоксера. Содействующим фактором здесь является, остаточное нервно-мышечное возбуждение, созданное предшествующим интенсивным напряжением. Этот эффект не постоянен, он достигается лишь при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и следующего за ней интервала отдыха.

Действенность скоростно-силовых упражнений пропорциональна частоте включения их в недельные занятия при условии, что в процессе воспроизведения их удастся увеличивать достигнутый уровень скорости движений.

Выводы. Практически удалось установить, что:

1. в недельном цикле для скоростно-силовой подготовки кикбоксеров массовых спортивных разрядов целесообразно выделить один тренировочный день, посвященный комплексной скоростно-силовой подготовке;
2. в каждом текущем занятии в конце основной части учебно-тренировочного занятия важно прорабатывать отдельные скоростно-силовые упражнения с минимальными количествами серий и с минимальными весами отягощений;
3. для кикбоксеров разных весовых категорий вес отягощения должен соответственно дифференцироваться весу кикбоксера.

Литература

1. Ву Дык Тхинь Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15–16 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.
2. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
3. Резинкин В.В. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах с использованием локальных отягощений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – 24 с.
4. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 2009. – 416 с.

Исследование взаимосвязи уровня подготовленности по единоборствам с показателями функционального состояния организма спортсменов

Курьянович Е.Н., Пашута В.Л.

Военный институт (физической культуры)
ВМА им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы психофизиологических механизмов и взаимосвязей показателей функционального состояния организма с подготовкой спортсменов, а также возможности использования данной информации в тренировочном процессе единоборцев.

Ключевые слова: функциональное состояние, взаимосвязь, рукопашный бой, физическая подготовка, единоборства.

The Investigation of the Interaction between the Level of Athletes' Preparedness in Martial Arts and the Rates of the Functional Condition of their Organism

Kurianovich E., Pashuta V.

Military Institute (of Physical Education) of Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg, Russia

Summary

The article deals with the problems of the psycho-physiological mechanisms and the interaction between the rates of the functional condition of the organism and the physical training of athletes. It also deals with the potentialities of the use of the given information in training the combat sports athletes.

Key Words: functional condition of the organism, interaction, hand-to-hand fighting, physical training, combat sports.

Ведение рукопашного боя предполагает вовлечение в работу не только отдельных мышечных групп и органов, активацию психических процессов, но и взаимодействие всех сфер функционального состояния организма в целом. При выполнении приемов и действий спортсмен в каждый момент воспринимает собственные движения, обстановку, направляет внимание на предметы своей деятельности, представляет результат, к которому он стремится, выполняет необходимые мыслительные операции, напрягает волевые усилия и т.д. Мы рассмотрели влияние различных показателей функционального состояния на успешность занятий рукопашным боем и возможности управления тренировочным процессом.

С показателями физического развития значимых коэффициентов корреляции не выявлено, что, надо полагать, связано с тем обстоятельством, что все участники исследования были с относительно высокими результатами соответствующих морфологических параметров. Контрастов, способных существенно повлиять на корреляцию, практически не оказалось.

В физической подготовленности были выявлены определенные взаимосвязи. Так показатели быстроты, оцениваемой результатами в беге на 100 м коррелировали как с оценками по рукопашному бою ($r=-0.27$; $p<0.05$), так и с другими единоборствами: борьба ($r=-0.27$; $p<0.05$), боксом ($r=-0.28$; $p<0.05$), фехтованием ($r=-0.22$, p =близко к значимому). Близкие взаимосвязи определены с результатами в беге на 3 км, характеризующем общую выносливость; с упражнениями на координацию движения, в частности, с оценками по рукопашному бою ($r=0.36$; $p<0.01$); с гимнастическими упражнениями на брусьях, рассматриваемыми нами по параметру ловкости. Значимые корреляционные связи определились с показателями силы и силовой выносливости: рукопашный бой ($r=0.40$; $p<0.01$); борьба ($r=0.52$; $p<0.01$); фехтование ($r=0.23$; p =близко к значимому результату).

Об изменениях функционального состояния организма мы судили по частоте пульса, реакциях АД, заметному учащению дыхания в ходе тренировочных нагрузок. Во всех видах единоборств они были достаточно выражены: рукопашный бой ($r=0.50$; $p<0.01$); борьба ($r=0.52$; $p<0.01$); фехтование ($r=0.20$; близко к значимому). Об этом же можно судить по показателям

эмоциональной лабильности (объединяющему ряд внешних проявлений эмоций при тренировочных и соревновательных нагрузках: рукопашный бой ($r=0.47$; $p<0.01$); бокс ($r=0.50$; $p<0.01$); борьба ($r=0.53$; $p<0.01$); фехтование ($r=0.27$; $p<0.05$).

Таким образом, можно выделить значимо выраженные взаимосвязи показателей успешности овладения рукопашным боем и другими единоборствами с выраженностью функциональных реакций. Понятно, что это естественные и достаточно известные закономерные связи (Ашкинази С.М., 1994; Батулин А.Е., Курьянович Е.Н., Маришук В.Л., 2006 и др.), но в нашем эксперименте получены их количественные значения.

Некоторые значимые взаимосвязи определились и между оценками единоборств и результатами разностороннего психологического тестирования с показателями физического состояния и с оценками теоретической успеваемости.

Так, зрительная память, которая высоко коррелирует со слуховой памятью ($r=0.6-0.7$; $p<0.01$) имеет значение связи с общей теоретической успеваемостью ($r=0.27$) и ограничено, связана с отдельными единоборствами ($r=0.21$). Такие же сведения получены в отношении тестов на мышление, умственную работоспособность. Несколько выше взаимосвязи с тестом «Закономерности», характеризуем в определенной мере, объем внимания и оперативной памяти: с оценками по рукопашному бою ($r=0.28$; $p<0.05$) и с оценками по фехтованию ($r=0.25$; $p<0.05$).

Особый интерес представили сведения социально-психологического плана, связи показателей успеваемости и в единоборствах и экспертными оценками дисциплинированности. Они практически отсутствовали. Обозначился лишь один значимый коэффициент корреляции с оценками по фехтованию ($r=0.25$). Мы интерпретируем это как проявление недостатков воспитывающего обучения единоборствами, поскольку имеется ряд сведений о значимых связях этих показателей, например в ВУЗах МВД (Е.В. Князева, 2002 и др.).

Многочисленные взаимосвязи определялись между экспертными оценками в единоборствах и в показателях проявлений эмоций (эмоционально психического напряжения, эмоциональной лабильности). Взаимосвязи овладения единоборствами очевидны. В их основе, кроме общности проявления ряда физических качеств, несомненно, лежит определенное единство психических и психофизиологических механизмов (коэффициенты корреляции между ними все статистически значимые ($r=0.37-0.69$; $p<0.01$)). Естественно, что наибольшей степенью напряжения обладает рукопашный бой, в котором, как известно, реализуются многие навыки, умения, приобретаемые в других единоборствах. Наибольшие корреляции определились с оценками по боксу и борьбе ($r=0.69$ и 0.62). И это логично. Вышеизложенное дает основание также для очень важного на наш взгляд, общетеоретического обобщения, что навыки и умения, сформированные на тренировках по разным единоборствам, безусловно, способствует успешности овладения рукопашным боем.

С психологических и психофизиологических позиций определенное единство в различных единоборствах можно видеть также и в связях со способностью противостоять эмоциональной напряженности, характери-

зуемой в нашем случае, связями с внешними проявлениями эмоций.

Существенный интерес представляет для нас взаимосвязи показателей противостояния скованности непроизвольного напряжения мышц (оценивая в аспекте развития, навыков релаксации). Все связи на значимом уровне корреляции. Высокое значение данного показателя свидетельствует о безусловной целесообразности специального обучения приемам мышечной релаксации на занятиях рукопашным боем.

Литература

1. Ашкинази С.М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих // Теория и методика физ. подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105–109.
2. Батулин А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою. Дисс. ... канд. пед. наук. – СПб.: 2006. – 206 с.
3. Батулин А.Е., Курьянович Е.Н., Маришук В.Л. Результаты разностороннего тестирования лиц, обучаемых рукопашному бою // Физическая культура и спорт: проектирование, реализации, эффективность: сб. матер. Всероссийской научно-практической конференции, посв. 70-летию юбил. докт. пед. наук, проф. А.А. Нестерова / Часть II / изд-во РПГУ им. Герцена – СПб., 2005. – С. 118–121.
4. Князева Е.В. Физическая подготовка сотрудников ОВД. – автореферат дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 19 с.

Мониторинг состояния боксера в подготовительном периоде

Левшин И.В.¹, Поварешенкова Ю.А.¹, Козлов А.А.²

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,

²СК «Витязь», Москва

Аннотация

Для оценки текущего физического состояния боксера-профессионала во время подготовки к ответственному бою был использован телеметрический аппаратно-программный комплекс «Omegawave V.4» производства компании Omegawave (США-Финляндия). В подготовительном периоде отмечается усиление активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, снижение стрессоустойчивости и адаптационных резервов, повышение эмоционального напряжения и снижение готовности систем к выполнению нагрузок максимальной мощности и максимального объема. Возможность ежедневного контроля позволяет эффективно управлять системой подготовки спортсмена, индивидуализировать и оптимизировать тренировочный процесс для достижения максимального результата с минимальными затратами.

Ключевые слова: профессиональный бокс, подготовительный период, мониторинг функционального состояния.

Monitoring of a Boxer's Condition in Preparatory Period

Levshin I., Povaretshenkova Y., Kozlov A.

*Lesgaft National State University
of Physical Education, Sports and Health
St Petersburg, Russia*

Summary

Telemetry hardware-software complex «Omegawave V.4» produced by Omegawave (USA-Finland) was used to estimate the current physical condition of the professional boxer in training for responsible fighting. Increasing activity of the sympathetic nervous system, reducing stress management and adaptation reserves, increasing emotional tension and reducing the system capability to carry loads of maximum power and maximum volume are noted in the preparatory period. The possibility of daily control permits to manage the system of training athletes efficiently, individualize and optimize the training process to achieve maximum results with minimum efforts.

Key Words: professional boxing, preparatory period, monitoring of functional condition.

Введение

Предельный уровень спортивных нагрузок требует максимальной мобилизации функциональных резервов атлета, что сопровождается напряжением и сдвигами в деятельности систем, которые обеспечивают контроль и осуществление мышечной работы. Уровень таких изменений определяется влиянием психических и эмоциональных факторов, но в первую очередь, объемом и параметрами выполняемой нагрузки, а также и физическими кондициями самого спортсмена, что в комплексе и предопределяет ответ организма в целом. Профессиональный бокс характеризуется следующими особенностями: физические нагрузки переменной мощности могут быть от максимального до умеренного объема, длительность которых определяется продолжительностью раунда (3 минуты) и временем отдыха между раундами (1 минута), а также выбранным боксёром стилем ведения боя. Следует учесть и тот факт, что каждый бой проходит в специфических внешних условиях, как например, большое количество и активность зрителей.

Таким образом, для боксёра особенно актуален вопрос комплексной оценки физических кондиций в связи с высокими требованиями к адекватности приспособительных реакций организма на физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Особенно актуальным является диагностика физических кондиций спортсмена в период, предшествующий ответственному бою, чему и посвящена представленная работа.

Организация и методика исследования

В обследовании принял участие российский боксёр-профессионал, выступающий в первой тяжёлой весовой категории (до 90,892 кг), чемпион мира в тяжёлом весе (по версии временного чемпиона WBA 2011–2012, по версии WBA, 2012–2013). Средняя продолжительность тренировочной нагрузки до 2,5 часов в день. Спортсмен дал письменное информированное согласие на участие в исследовании в соответствии с Хельсинкской декларацией и нормами международного права. Обработка и анализ материалов проводились посредством телеметрического аппаратно-программного комплекса «Omegawave V.4» (США-Финляндия), который формирует заключения с учетом Западных стандартов [5–9] и ориентацией на методологию советских и российских специалистов [1–4]. Анализируя электрическую деятельность сердца и рассчитывая многочисленные физиологические параметры, Omegawave создает целостную картину о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и центральной нервной системы спортсмена, об уровне обмена веществ, утомления, стресса и готовности спортсмена, а также предоставляет количественно измеримые данные, которые дают возможность оценить реакцию спортсмена на дозу тренировочной нагрузки, выбранный режим занятий и восстановления, а также выраженность эмоционального стресса. В программе Omegawave значения нормы выделяются зеленым цветом, переходное состояние – оранжевым, не норма – красным, что упрощает текущий контроль функционального состояния спортсменов и позволяет регулировать физические нагрузки.

Результаты исследования и их анализ

В течение подготовительного периода показатели, характеризующие функциональное состояние различных систем организма боксера изменились (табл. 1).

Таблица 1

Показатели сердечного ритма боксёра-профессионала (выборочные дни)

Дата	Активность механизмов вагусной регуляции	Активность механизмов симпатической регуляции	Индекс напряжения	Доля аperiodических влияний	Дисперсия амплитуды дыхательных волн
30.10.12	0,21	45	114	2,24	0,026
04.11.12	0,29	35	61	1,97	0,022
10.11.12	0,09	55	366	2,05	0,005
15.11.12	0,27	40	87	2,73	0,016
21.11.12	0,19	43	122	2,31	0,011
28.11.12	0,20	48	134	3,02	0,013
30.11.12	0,14	72	314	2,70	0,009

Известно, что Омега-потенциал представляет собой устойчивый потенциал милливольтового диапазона, включающий класс сверхмедленных физиологических процессов, отличающийся от других видов интенсивно-

стью и устойчивостью во времени. Заболотских И.Б. и Илюхина В.А. (1995) считают, что Омега-потенциал является интегральным показателем функционального состояния ЦНС и висцеральных органов. В течение

исследования отмечалась относительная не устойчивость Омега-потенциала. В начале периода потенциал оперативного покоя составлял 8,8 мВ, в дальнейшем отмечались колебания от –4,6 до 29,8 мВ, при этом нормой являются значения от 0 до +35.

При сопоставлении данных, полученных в начале данного периода и непосредственно перед боем установлено, что индекс стресса и показатель адаптационных резервов снизились на 2 у.е., показатель общего утомления на 4 у.е. и индекс текущего состояния ЦНС на 1 у.е, а это свидетельствует о существенном напряжении регуляторных систем. В целом, все исследуемые показатели не вышли из диапазона нормы (1–7 у. е.).

Индексы, характеризующие состояние систем энергообеспечения также не вышли за пределы нормы: индекс аэробных возможностей колебался в диапазоне от 116 до 120 (норма 110–160), индекс анаэробных возможностей составлял от 133 до 139 (норма 132–162). Это свидетельствует о мобилизации систем обеспечения. Значения показателя активности механизмов парасимпатической регуляции колебались близь значений нижней границы нормы (норма – 0,16–0,41) с незначительным ростом к концу подготовительного периода. Показатель активности механизмов симпатической регуляции находился ближе к верхней границе нормы (норма – 15–55) с превышением в конце периода. Индекс напряжения в течение контрольного периода превышал значения нормы за исключением лишь тех дней, накануне которых проводились корректирующие мероприятия. Доля аperiodических влияний – это тонические колебания в организме, не связанные с дыхательными волнами. Их значения находились в пределах от 1,78 до 3,02 (норма – 1,25–3,05). Показатель дисперсии амплитуды дыхательных волн не соответствовал нормативным значениям (норма – 0,018–0,054).

Заключение

Мониторинг состояния боксера позволил контролировать и регулировать интенсивность тренировочных воздействий и восстановительных процедур. При анализе данных были заметны нормирующие всплески после переключения на меньшие по объему и интенсивности нагрузки и дополнительное применение восстановительных программ. За неделю до боя физические нагрузки значительно снижались и остались лишь зарядка и разминка (имитация и закрепление технических навыков). Соответственно, на основе своевременно полученных физиологических данных спортсмен получает возможность повысить свою стрессоустойчивость и работоспособность, предупредить переутомление и перетренированность, а также снизить риски возникновения заболеваний и травм, продлить спортивную карьеру.

Таким образом, в период форсированной подготовки к ответственному бою у боксера отмечается усиление активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, снижение адаптационных резервов, эмоциональное напряжение и снижение готовности систем к выполнению нагрузок максимальной мощности и максимального объема. Спортивная деятельность является стресс-нагрузкой, что объясняет зафиксированные феномены. Проведенный мониторинг уровня функционального состояния организма боксера позволил не допустить развития предпатологических и патологических изменений.

Литература

1. Баевский, Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и вопросы донологической диагностики / Р.М. Баевский // Проблемы адаптации детского и взрослого организма: Под ред. проф. Р.Р. Ширяева. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
2. Заболотских, И.Б. Физиологические аспекты различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека / И.Б. Заболотских, В.А. Илюхина. – Краснодар: Кубанский мед. университет, 1995. – 101 с.
3. Зайко, Н.Н. Патологическая физиология / Н.Н. Зайко, Л.Я. Данилова, Ю.В. Быця, В.А. Горбаня, В.А. Михеева и др. – Киев: Лого, 1996. – 575 с.
4. Крыжановский, Г.Н. Дизрегуляторная патология. Руководство для врачей и биологов / Под ред. Г.Н. Крыжановского. – М.: Медицина, 2002. – 632 с.
5. Berkoff D.J., Cairns C.B., Sanchez L.D., Moorman III C.T. Heart rate variability in elite American track-and-field athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2007; 21(1): 227–231
6. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology (Membership of the Task Force listed in the Appendix) // *European Heart Journal*. 1996; 17: 354–381.
7. Holman A.J., Ng E. Heart rate variability predicts anti-tumor necrosis factor therapy response for inflammatory arthritis. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*. 2008; 1–12.
8. Parrado E., Garcia M.A., Ramos J., Cervantes J.C., Rodas G., Capdevila L. Comparison of Omega Wave System and Polar S810i to Detect R-R Intervals at Rest. *Int J Sports Med*. 2010; 1–6.
9. Tian Y., He Z., Zhao J., Tao D., Xu K., Earnest C.P., Mc Naughton L.R. Heart rate variability threshold values for early-warning non-functional overreaching in elite women wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print*. 2012; 1–28.

Психофизиологические реакции будущих специалистов по единоборствам 16–19 лет на тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей на этапе предпрофессиональной подготовки

Литманович А.В., Соломянина Н.С., Коваленко Е.В.

ФГБОУ ВПО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Россия, Омск

Аннотация

В тезисах представлены материалы исследований различных реакций организма спортсменов занимающихся восточными видами единоборств 16–19 лет, будущих тренеров по единоборствам (бакалавров, магистров), на нагрузку различной направленности, на этапе предпрофессиональной подготовки.

Ключевые слова: будущие специалисты по единоборствам, этап предпрофессиональной подготовки, нагрузка, психофизиологические реакции, выносливость, скоростные способности.

Psychophysiological Reactions of Future Martial Arts Experts in Age of 16–19 Years to the Training Load Aimed at the Development of Endurance and High-Speed Capabilities at the Stage of Preprofessional Training

Litmanovich A., Solomyanina N., Kovalenko E.

Siberian State University of Physical Education and Sports
Omsk, Russia

Summary

The results of research into different reactions of sportsmen in age of 16–19 years practicing martial arts, the future couches in martial arts (bachelors, masters), to the load of different direction at a stage of preprofessional training are presented in the article.

Key Words: future specialists in martial arts, stage of preprofessional training, load, psychophysiological reactions, endurance, high-speed capabilities.

Введение: процесс подготовки специалистов по единоборствам считается достаточно изученным в системе образования. Имеется значительный опыт в разработке и реализации программ в ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ, колледжах, институтах и университетах [2]. Вместе с тем этот опыт является разрозненным [6]. Нет достаточной объективной информации о возможных адаптационных процессах к предстоящей деятельности и реакций на различные нагрузки на этапах предпрофессиональной, профессиональной подготовки будущих специалистов-тренеров по единоборствам (бакалавров, магистров).

Цель исследования: выявить особенности психофизиологических реакций на тренировочные нагрузки различной продолжительности и направленности у единоборцев 16–19 лет на этапе предпрофессиональной подготовки.

Результаты исследования. После тренировочной нагрузки продолжительностью 90 минут направленной на развитие скоростных способностей, у единоборцев 16–19 лет ухудшилось время реагирования на звук, но улучшилось время реакции выбора, в показателях, отражающих реакции на свет изменений не наблюдалось. Тренировочная нагрузка эффективно повлияла на сложную сенсомоторную реакцию выбора, а значит, в таком состоянии спортсмен быстрее реагирует и имеет преимущество во времени для принятия решения в соотвествии с создавшейся ситуацией [5]. Восприятие времени у испытуемых значительно улучшилось после нагрузки, изменения составили 4,33 с (7,33%) (табл. 1).

В первом и третьем 10-секундном интервале измерений теппинг-теста наблюдалось увеличение количества нажатий, что говорит об улучшении результатов, но в остальных интервалах количество нажатий после нагрузки уменьшилось. Ухудшение показателей психомоторики говорит об утомлении или о том, что в данной группе испытуемых преобладают спортсмены со слабым типом нервной системы [4].

Проанализировав результаты контрольных тестирований (время реакции на свет, на звук, реакции выбора) до и после проведения тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости, мы выявили улучшение времени реакции на свет, а также реакции выбора. Показатели, отражающие время реакции на звук ухудшились (табл. 2).

Таблица 1

Результаты контрольных тестирований психофизиологических показателей до и после тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей, продолжительностью 90 минут

Показатель	До нагрузки $\bar{X}_1$	После нагрузки $\bar{X}_2$	Разница
Время реакции на свет (рукой) (с)	0.36	0.36	0
Время реакции на звук (рукой) (с)	0.301	0.34	0.04
Время реакции выбора (с)	0.34	0.33	0.01
Индивидуальная минута (с)	52.5	56.8	4.3
Теппинг-тест (рукой) (1-й 10 с интервал – количество нажатий)	71	77.7	6.7
Теппинг-тест (рукой) (2-й 10 с интервал – количество нажатий)	75.8	71.7	4.1
Теппинг-тест (рукой) (3-й 10 с интервал – количество нажатий)	66.9	70.6	3.7
Теппинг-тест (рукой) (4-й 10 с интервал – количество нажатий)	68.9	64.7	4.2
Теппинг-тест (рукой) (5-й 10 с интервал – количество нажатий)	70	63.7	6.3

Таблица 2

Результаты контрольных тестирований психофизиологических показателей до и после тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости, продолжительностью 90 минут

Показатель	До нагрузки $\bar{X}_1$	После нагрузки $\bar{X}_2$	Разница
Время реакции на свет (рукой) (с)	0.289	0.266	0.023
Время реакции на звук (рукой)(с)	0.283	0.312	0.03
Время реакции выбора (с)	0.344	0.321	0.023
Индивидуальная минута (с)	56.25	50.38	5.9
Теппинг-тест (рукой) (1-й 10 с интервал – количество нажатий)	81.6	68.6	13
Теппинг-тест (рукой) (2-й 10 с интервал – количество нажатий)	74.75	66.25	8.5
Теппинг-тест (рукой) (3-й 10 с интервал – количество нажатий)	69.25	61.75	7.5
Теппинг-тест (рукой) (4-й 10 с интервал – количество нажатий)	60.75	61.88	1.13
Теппинг-тест (рукой) (5-й 10 с интервал – количество нажатий)	57.25	63	5.11

Изучение результатов в тесте «индивидуальная минута», указывает на статистически значимое ($p < 0,05$) ухудшение исследуемого показателя, противоположное полученным результатам при применении нагрузки направленной на развитие скоростных способностей. Разница между результатами составила 11,5%.

Количество нажатий в теппинг-тесте в первых трех 10-секундных интервалах после нагрузки меньше, но в следующих трех наблюдалось увеличение количества нажатий, что говорит о наступлении фазы вработывания [1, 3].

Выводы:

1. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие скоростных способностей продолжительностью 90 минут улучшают время реакции выбора и восприятие индивидуальной единицы времени, но ухудшают время реакции на звук и снижают показатели отражающие состояние нервной системы.
2. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости продолжительностью 90 минут способствуют улучшению времени реакции на свет, реакции выбора, увеличивают результаты отражающие состояние нервной системы, ухудшают время реакции на звук и восприятие индивидуальной минуты.

Литература

1. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.
2. Дзюдо: учеб. программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Сов. спорт, 2003. – 112 с.
3. Иванова Г.Е. Адаптация к нагрузкам и управление функциональным состоянием спортсмена / Г.Е. Иванова // Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях : идея, духовность, воспитание : Материалы II Междунар. науч.-практ. конф.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
5. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности: монография / Ю.В. Корягина. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2006. – 224 с.
6. Литманович, А.В. Непрерывная подготовка специалистов по восточным единоборствам / А.В. Литманович // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 40–42.

Избранные аспекты координационной тренировки в системе подготовки спортсменов-единоборцев

Лях В.И.

*Академия физического воспитания
Краков, Польша*

Аннотация

Обсуждаются вопросы координационной тренировки в системе длительной подготовки спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: координационная тренировка, система длительной подготовки, спортсмены единоборств.

The Selected Aspects of the Coordination Training in the Long-Term Preparation of Combat Sports Athletes

Ljach W.

*Academy of Physical Education
Krakow, Poland*

Summary

The article discusses the issues of the coordination training in the system of long-term preparation of combat sports athletes.

Key Words: coordination training, long-term preparation system, combat sports athletes.

Введение. Дальнейшее повышение мастерства в разных видах спортивных единоборств ученые видят в углубленном изучении и внедрении в практику теории (концепции) координационной тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов-единоборцев [1–8].

Вместе с тем, проблема координационной тренировки и контроля координационных способностей (КС) в системе подготовки спортсменов и тренеров по видам спортивных единоборств не получила еще должного обоснования и распространения, а многие важные ее аспекты остаются теоретически и экспериментально не исследованы.

Материалы и методы исследования. Использовали систему организационных, эмпирических, аналитических и интерпретационных методов таких наук как педагогика, антропомоторика, биомеханика, физиология, психология и математическая статистика: анализ литературных источников, более 500 позиций отечественных и зарубежных авторов; анализ состояния дел в практике спортивной тренировки юных и квалифицированных спортсменов восточных единоборств, вольной и классической борьбы, дзюдо; сравнительный, лонгитудинальный, метод «поперечных возрастных срезов», комплексный; педагогические и психологические наблюдения; метод педагогических контрольных испытаний; лабораторный эксперимент, включавший в себя комплекс современных психофизиологических методик для определения всех основных для единоборств КС: способностей к реагированию, согласованию, перестроению и приспособлению, ритму, ориентированию, дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений. Всего анализу было подвергнуто 90 показателей, характеризующих координационно-моторную сферу единоборцев, находящихся на этапах начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и высших спортивных достижений; естественные педагогические эксперименты; опрос (беседа, анкетирование, интервьюирование), метод компетентных экспертов по изучению мнений специалистов по установлению значения ведущих КС в единоборствах, определение места, планирования и контроля за ходом координационной подготовленности спортсменов-единоборцев [2–5].

Результаты исследований и их анализ. Выполненный анализ [2, 4] показал, что в настоящее время в теории и практике единоборств существует, по крайней

мере, пять основных концепций координационной тренировки (рис. 1).

В наших собственных работах [2, 1, 4, 7] мы опираемся на пятую концепцию и рассматриваем координационную подготовку как самостоятельный раздел в системе многолетней тренировки спортсменов.

Основные задачи координационной подготовки в спортивных единоборствах приведены на рис. 2.

Первые три задачи рекомендуем планировать в разделах «общая» и «специальная» координационная подготовка (см. табл. 1), а решение четвертой и пятой задач необходимо предусматривать также в разделах «кондиционная», «техническая» и «тактическая» подготовка. Наши наблюдения и опросы показывают, что только первая задача более-менее успешно решается тренерами; вторая–пятая задачи осуществляются на эмпирическом уровне или вообще не планируются. Вместе с тем, в разработке и применении в практике координационных упражнений, направленных на решение данных задач, кроются основные резервы улучшения координационно-технической и тактиче-

ской подготовленности спортсменов, в том числе и высших разрядов.

Таблица 1

Примерное распределение времени на общую и специальную координационную подготовку среди других видов подготовки юных спортсменов в спортивных играх, % (W. Ljach, 1995)

Виды подготовки						
Возраст,	Координационная		Кондиционная		Техническая	Тактическая
	Общая	Специальная	Общая	Специальная		
8–10	25	5	25	5	30	10
11–12	15	5	20	10	35	15
13–14	10	10	15	10	35	20
15–16	5	15	10	15	30	25
17–18	5	10	10	15	30	30

Варианты координационной тренировки в спортивных играх и единоборствах приведены на рис. 3.

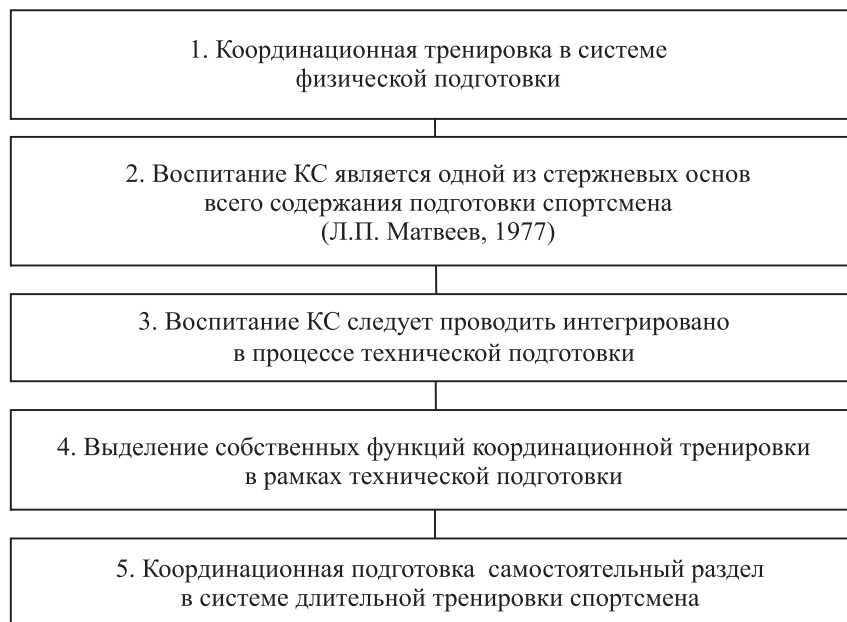


Рис. 1. Концепции координационной тренировки в спорте (В.И. Лях, Е. Садовски, 1999)

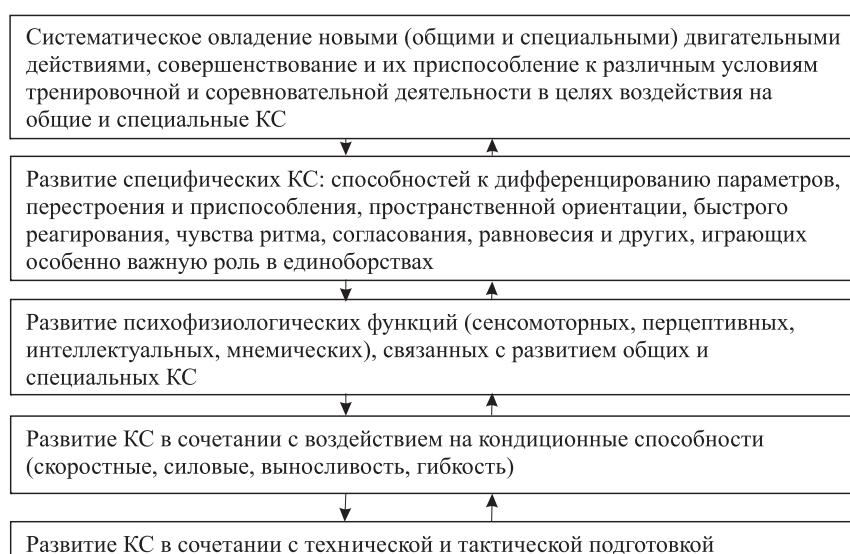


Рис. 2. Задачи координационной подготовки в спорте (W. Ljach, 1995)

1.	Равномерное воздействие с помощью средств и методов в течение всей длительности макро- или мезоцикла
2.	Акцентированное воздействие на ведущие КС в подготовительном, соревновательном или переходном периодах
3.	Направленная тренировка тех либо других КС в ходе 2–6 микроциклов
4.	Использование упражнений повышенной координационной сложности
5.	Использование специальных «координационных тренажеров» (стендов)

Рис. 3. Варианты тренировки КС в спортивных играх и единоборствах (В.И. Лях, 2003)

Первый и второй варианты тренировки КС, названные Ю.В. Верхошанским (1988) как распределенный способ организации специальной физической подготовки больше, вероятно, подходит для спортсменов относительно невысокой квалификации, для которых характерно одновременное (параллельное) решение задач координационной, кондиционной и технической подготовки. Третий–пятый варианты, как предлагается (Ю.В. Верхошанский, 1988; В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1992; С. Hartmann, 1999; Н. Neumaier, Н. Mechling, 1995; J. Rostok, K. Zimmermann, 1997; И.П. Ратов, 1994; В.И. Лях, Е. Садовски, 1999; Е. Садовски, 2000; В.Б. Иссурин, 2010; V. Lyakh, J. Sadowski, Z. Witrowski, 2012; и др.) более целесообразны для квалифицированных спортсменов. Однако для спортсменов любого уровня мастерства (особенно высокой квалификации) все эти варианты требуют экспериментальных подтверждений [1].

Собранный обширный материал по проблеме координационной сложности упражнений, выбору нагрузок и отдыха при тренировке КС у юных и квалифицированных спортсменов восточных единоборств [5, 3, 4], юных и квалифицированных борцов вольного и классического стилей (D. Gierczuk, 2005) показал, что в общем объеме работы по использованию упражнений разной квалификационной сложности тренеры редко сохраняют требуемые пропорции. В их деятельности завышен объем упражнений невысокой и умеренной координационной сложности, а задания высокой, околопредельной и предельной сложности представлены в недостаточной степени [4]. Проведенные Е. Садовским (2000) и D. Gierczuk (2005) педагогические эксперименты по апробации и использованию упражнений разной координационной сложности позволили обосновать их оптимальное соотношение в тренировке спортсменов-единоборцев разного возраста и квалификации (табл. 2).

Параметры нагрузки и отдыха при тренировке КС каждый тренер определяет в зависимости от таких факторов, как 1) уровень технической, тактической и кондиционной подготовленности; 2) конкретная КС, которая преимущественно развивается с помощью данного упражнения; 3) сопряженное развитие одной или нескольких координационных и кондиционных способностей; 4) количество бойцов, участвующих в упражнении; 5) их активное или пассивное противодействие.

Проведенные исследования на материале спортсменов восточных единоборств [4], борьбы вольной и классической (D. Gierczuk, 2005), спортсменов игровых видов спорта (V. Ljach, 1995; V. Ljach, Z. Witkowski, 2010, 2011; и др.) показали, что тренировку КС следует организовывать как самостоятельную часть тренировки, на которую целесообразно отводить от 30 до 45 ми-

нут времени. Более длительная тренировка этих способностей по времени не ведет к ожидаемому эффекту, поскольку наступающее утомление ведет к понижению концентрации внимания (спортсмен начинает выполнять движения с ошибками). Длительные перерывы между координационными тренировками нежелательны, подобно тому, как они не рекомендуются при тренировке силы, выносливости или скоростных способностей. Вместе с тем, вопрос о влиянии длительных перерывов на изменение разных КС спортсменов разного пола и уровня мастерства научными методами требует дальнейшего изучения.

Таблица 2

Примерное соотношение упражнений (заданий) разной координационной сложности в тренировке КС спортсменов различных единоборств, % (Е. Садовски, 2000)

Возраст, лет	Координационная сложность			
	невысокая (1 балл)	умеренная (2–3 балла)	высокая (3–4 балла)	около-предельная и предельная (4–5 баллов)
Юные 10–12 и 12–14 лет	20–30	45–55	15–25	0–5
Юные 15–16 лет	15–20	40–50	25–35	5–10
Юные 17–18 лет	10–15	35–45	30–40	10–15
Высококвалифицированные 19–30 лет и старше	5–10	30–40	40–50	15–20

Выводы.

1. «Координационная тренировка» обосновывается как один из самостоятельных разделов в системе длительной подготовки спортсменов-единоборцев. Она имеет свои задачи, содержание, объем, интенсивность и другие параметры нагрузки и отдыха во время разных периодов подготовки спортсмена.
2. Обсуждаются варианты координационной тренировки и их применимость для спортсменов разной квалификации.
3. На основании анализа литературных источников, экспериментов, наблюдений и опроса специалистов приведено оптимальное соотношение зада-

ний разной координационной сложности (низкой, средней, высокой, околопредельной и предельной) в тренировке спортсменов-единоборцев разного возраста и квалификации.

Литература

1. Лях, В.И. Координационные способности в спорте : теории, модели, направления // Моделирование управления движениями человека / Под ред. М.П. Шестакова, А.Н. Аверина. – М., 2003. – С. 158–203.
2. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–46.
3. Лях, В.И. Проблемы контроля координационной подготовленности в спорте высших достижений / В.И. Лях, Е. Садовски // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы IV междунар. науч. конгресса. – Киев, 2000. – С. 73–74.
4. Садовски, Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовски. – Бяла Подляска : Изд-во института физ. воспитания и спорта, 2000. – 416 с.
5. Садовски, Е. Попытка определения координационной сложности, объема и интенсивности упражнений в тренировке высококвалифицированных кикбоксеров и таэквондистов / Е. Садовски [и др.] // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии и перспективы : тез. междунар. конгресса. – М., 1998. – Т. 1. – С. 268–269.
6. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев : КГИФК, 1992. – 52 с.
7. Ljach, W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Mannschaften / W. Ljach // Science in Sports Team Games. Ed. J.Bergier. Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu. – Biala Podlaska, 1995. – S. 140–154.
8. Ljach, W. Koordinationstraining im System des mehrjährigen Leistungsaufbaus-ausgewählte theoretisch-methodische Grundposition / W. Ljach // Koordinative Fähigkeiten-koordinative Kompetenz, Ed. B. und G. Ludwig. – Kassel, 2002. – S. 230–234.

Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов

Максимов Д.В.

НИИ спорта, РГУФКСМиТ,
Москва, Россия

Аннотация

Параметры уравнения должны коррелировать с максимальной алактатной мощностью и потреблением кислорода на уровне анаэробного порога при тестировании тех же мышц в лабораторных условиях. **Цель** - разработка метрологически корректного полевого метода контроля функциональных возможностей борцов.

Ключевые слова: силовая выносливость, функциональная подготовленность, контроль физической подготовленности, мышцы рук.

Summary

Parameters of equation, obtained as a result of field testing data processing, are to correlate with the Maximal Alactic Power and oxygen uptake on a level of anaerobic threshold during the muscles testing in the laboratory conditions. **Goal** - Development of metrologically correct field control method of athletes functional abilities.

Key Words: strength endurance, functional readiness, physical readiness control, arms muscles.

Correlation of Strength Endurance of the Arm Muscles with the Data on Functional Readiness of Wrestlers

Maximov D.V.

Research Institute of Sport, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
Moscow, Russia

Введение. Между относительной силой и количеством повторений до предела существует экспоненциальная зависимость, которую в пределах от 50–100% можно представить в виде линейной зависимости, построенной по двум точкам. Например, максимальное количество подъемов с весом 90%ПМ и 60%ПМ. Параметры линейной зависимости силы (F) соответствуют сумме максимальной силы спортсмена в данном упражнении ($F_{\max}$) и произведению коэффициента выносливости (k_e) (утомляемости – наклон линии) на количество повторений (n):

$$F = F_{\max} + k_e \cdot n.$$

Методика. В эксперименте приняли участие 33 борца квалификации КМС-ЗМС. Все спортсмены прошли лабораторное и полевое тестирование.

В лаборатории определялись Максимальная Алактатная Мощность и потребление кислорода на уровне Анаэробного порога.

В полевых условиях определяли повторный максимум (ПМ), количество подъемов снаряда при весе 90% ПМ и 60% ПМ в упражнениях для двух мышечных групп (жим штанги лежа и тяга штанги к груди лежа на животе).

Результаты. По результатам тестирования были выполнены корреляционный и регрессионный анализ данных. Между максимальной силой ($F_{\max}$) и расчетной максимальной силой ($F_{\max \text{ расч}}$) ($0,98$; $p \leq 0,001$); Между максимальной алактатной мощностью (ММ) и силой жима ($F_{\max \text{ расч жима}}$) и тяги ($F_{\max \text{ расч тяги}}$) $r = 0,85$ ($p \leq 0,001$); Между потреблением кислорода на уровне АНП (ПК АНП) и коэффициентом выносливости (k_e) $r = 0,68$ ($p \leq 0,01$) – обнаружилась статистически достоверная корреляционная взаимосвязь.

Регрессионный анализ позволил получить следующие уравнения:

$$k_s = (F_1 - F_2) / (n_1 - n_2) - \text{коэффициент выносливости,}$$

$$F_{\max \text{ расч}} = F_1 - k_e \cdot n_1 - \text{максимальная расчетная сила.}$$

Уравнения для тяги и жима:

Потребление кислорода на уровне анаэробного порога

$$\text{ПК АНП} = 0,93 + 0,0084 \cdot F_{\max \text{ расч жим}} - 0,15 \cdot k_e \text{ жим} - 0,0014 \cdot F_{\max \text{ расч тяга}} - 0,22 \cdot k_e \text{ тяга}$$

$R = 0,73$; ошибка оценки функции $0,34$ л/мин, $F = 7,8$, $p \leq 0,001$.

Максимальная алактатная мощность

$$\text{МAM} = 226 + 2,91 \cdot F_{\text{max расч жим}} - 23,4 \cdot k_{\text{е жим}} + \\ + 0,9 \cdot F_{\text{max расч тяга}} - 0,81 \cdot k_{\text{е тяга}}$$

$R = 0,89$; ошибка оценки функции 66 Вт, $F = 27$, $p \leq 0,001$.

Выводы.

1. Между функциональными показателями, полученными в лабораторных и полевых условиях, существует достоверная статистическая взаимосвязь.
2. По результатам полевого тестирования, с помощью регрессионных уравнений, можно оценивать максимальную силу, локальную мышечную выносливость, максимальную алактатную мощность и потребление кислорода на уровне анаэробного порога.

Литература

1. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие / Н.Г. Кулик. – М.: АнитаПресс, 2008. – 160 с.
2. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Современные подходы построения физической подготовки в единоборствах: Кулачный боец. № 1, М.: Здоровье народа, 2004.
3. Максимов Д.В. Индивидуализация физической подготовки самбистов высокого класса на основе квазиизотонической тренировки: Исследования молодых ученых в практику единоборств // Материалы VI международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Чумакова Е.М., М.: «Лика», 2006.

Проблемы тактической подготовки в дзюдо и тхэквондо при специализировании двигательных реагирований и тренировке сверхвысших боевых автоматизмов

Малков О.Б.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) Москва, Россия

Аннотация

Система целенаправленного формирования высших боевых автоматизмов основывается на интеллектуальной дрессуре и вычленении типовых предсигналов и сигналов двигательного состава боевых действий и разработки специальный упражнений развивающих психомоторные реакции. Это позволяет ускорить автоматизацию применения боевых действий на ответственных соревнованиях, целенаправленно формировать высшие и сверхвысшие автоматизмы и способы их применения, осваивать механизмы достижения успеха, которые являются эффективными только в условиях высокой автоматизации.

Ключевые слова: тактическая подготовка, двигательные реагирования, высшие и сверх высшие автоматизмы, методы тактического совершенствования, двигательный интеллект.

The Problem of Tactical Training in Judo and Taekwondo Majoring in Motor Response and Training Beyond Superhigh Combat Automatism

Malkov O.

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism Moscow, Russia

Summary

The system of purposeful formation of higher combat automatism is based on intellectual and taming the isolation of typical pre-signals and motor signals of the fighting and the development of special exercises develop psychomotor reactions. This allows you to speed up automation applications fighting for important competitions, purposefully generate higher and super high automatism and methods for their use, develop mechanisms to achieve success, which are effective only under conditions of high automation.

Key Words: tactical training, motor response, higher and super high automatisms, methods of tactical perfection, motor intelligence.

Не секрет, что к победе в спортивных единоборствах на высшем спортивном уровне, в большинстве случаев, приводит владение спортсменом эффективной тактикой ведения поединка. С одной стороны это могут быть высокоавтоматизированные тактические действия и тактические компоненты, а с другой стороны молниеносно принятые тактические решения в вариативной конфликтной ситуации против действий противника.

В теории спортивного фехтования В.А. Аркадьев, (1959) рассматривая действия фехтовальщиков по характеру тактического мышления, разделил спортсменов на две крайние группы: бойцов преднамеренных действий и бойцов мгновенно-импровизированных (экспромтных) действий. Между ними оказались действия преднамеренно-импровизационные с автоматизированным непреднамеренным завершением.

В результате наблюдения, ведущими тренерами в спортивных единоборствах, и в частности в дзюдо, спортивном фехтовании, тхэквондо и др. видах единоборств было установлено, что спортсмены высшей квалификации при стаже занятий более 10–15 лет владеют сверхвысшими (по А.Н. Бернштейну, 1947, 1966) боевыми автоматизмами, определяющими эффективное поведение в неожиданно возникающих ситуациях спортивного поединка.

Многие тренеры сталкиваются с проблемой достижения эффективности атак и их разновидностей. При этом решить эту проблему они пытаются следующим образом:

- тренировка скорости выполнения ударов, бросков, сближений, разворотов и других приемов маневрирования;
- тренировка акцентированных ударов;
- тренировка специальной выносливости и т.п.

На самом деле проблема в другом. Необходимо оснастить спортсмена механизмами достижения успеха в боевых взаимодействиях:

- на ударной и предупредительной дистанции;
- в ситуации многотемповой атаки;

- в ситуациях встречных и ответных атак;
- в ситуации перебоя;
- в ситуации клинча.

Для дзюдо сложность представляет овладение спортсменом:

- совмещение нескольких приемов маневрирования на момент начала атаки;
- включение тактических компонентов в структуру двигательного состава боевых действий;
- вариативное выполнение комбинаций приемов;
- преодоление противодействия противника в свободном от защиты направлении.

Каждое из перечисленных типовых боевых взаимодействий требует владения определенными алгоритмами конфликтного взаимодействия, которые определяют успешность протекания психомоторных реакций. Самым главным является то, что эффективное поведение в этих ситуациях требует различной скорости протекания психических процессов. Если у спортсмена моторный компонент является скоростным, это не компенсирует замедленных психических процессов подготовки выполнения движений.

Современная система технико-тактической подготовки в дзюдо и тхэквондо ориентирована на развитие вербального интеллекта спортсмена методом тренировочных заданий. Однако в критических условиях боевых взаимодействий спортсменам приходится решать сложные двигательные и тактические задачи в жестких временных интервалах измеряемых миллисекундами, со скоростью как простых так и сложных психомоторных реакций. Эффективное поведение спортсмена в таких условиях обеспечивается наличием сверхсложных автоматизмов основанных на разрешении смысловых задач соревновательных противоборств. Это позволяет спортсмену сокращать время реагирования, опережая противника в условиях жесткого противодействия.

Высокие скорости пусковых реакций, распознавания предсигналов и принятия решений достигается только при автоматизме поведения.

Основываясь на теоретические положения о развитии уровней построения движений (Н.А. Бернштейн, 1991) можно выделить три вида автоматизмов важных для дзюдо и тхэквондо.

Координационные автоматизмы. Самая высокая быстрота движений. Ситуация требует максимальной скорости протекания психических процессов.

Решение двигательных задач достигается за счет координационной вариативности движений, при этом не меняется двигательная задача. (Выполнение броскового удара с изменением временных и пространственных характеристик).

Время психического процесса складывается:

- пусковой сигнал – распознавание нарушения программы движения;
- запуск корректирующей программы;
- моторный компонент – скорость движения.

Высшие автоматизмы проявления психомоторных реакций (ведение ближнего боя в боксе, ведения боя по ситуации, сложное маневрирование на татами).

Время психического процесса складывается:

- волевая и эмоциональная оценка ситуации;
- активизация программ;
- пусковой сигнал – распознавание предсигналов или сигналов;

- запуск активированных двигательных программ;
- моторный компонент – скорость движения.

Сверхвысшие автоматизмы подсознательное принятие решений (езда на автомобиле по мегаполису при увлекательном разговоре).

Время психического процесса складывается:

- распознавание намерений противника;
- волевая и эмоциональная оценка ситуации;
- визуальное принятие решений;
- выбор программ.
- пусковой сигнал – предвидение развития ситуации на основе идеомоторной антиципации.
- моторный компонент – скорость движения.

Перечисленные автоматизмы при использовании метода тренировочных заданий, когда спортсмен выполняет в основном преднамеренные действия и преднамеренно экспромтные (автоматизированные) и применением их в поединках формируют эти автоматизмы медленно 10–15 лет и соответственно скорости психических процессов растут также медленно, а у большинства спортсменов наступает «скоростной барьер» протекания психических процессов.

Традиционная практика формирования высокоскоростного решения технико-тактических задач основана на методе проб и ошибок при участии спортсмена в большом количестве тренировочных и соревновательных поединках. Целенаправленность развития у спортсмена определенных умений и навыков ведения борьбы или боя достигается подбором спарринг партнеров уже владеющими необходимыми качествами. В условиях учебно-тренировочных поединков происходит стихийная, не осознаваемая передача и формирование необходимых умений и навыков. Обычно интуитивный процесс развития автоматизированного поведения в поединке в спортивных единоборствах занимает у спортсмена около 10 лет. Целенаправленное формирование позволяет в два три раза сократить эти сроки (Д.А. Тышлер, 1981).

Тренировка автоматизированного поведения основывается на развитии быстроты психомоторных реакций, наряду с другими психомоторными, перцептивными и когнитивными качествами. Специализирование двигательных реагирований включает в себя развитие таких психических качеств как быстрота и точность двигательных реакций, точность сенсомоторной координации, адекватность реакций при вероятностно упорядоченных сигналах.

В дзюдо и тхэквондо необходимо разработать эффективные методы интеллектуальной дрессуры. Когда задания даются по сигналам, и существует количественно измеряемая обратная связь – оценка временных, пространственных, силовых характеристик боевых действий.

Для достижения временного преимущества на момент атакующего (защитного) старта можно:

1. Опередить противника на старте или
2. Затормозить протекание психических процессов у противника перед стартом, и тем самым вызвать торможение старта противника (О.Б. Малков, 2008).

Автоматизмы позволяют решать сложные смысловые тактические задачи, возникающие в боевых взаимодействиях спортсменов. Аналогичные задачи менее

квалифицированные спортсмены могут решать только преднамеренно на вербальном уровне, при этом проигрывая во времени принятия решения и его реализации.

Технология формирования тактических умений в спортивном фехтовании на основе развития специализированных сенсомоторных реакций была впервые разработана Д.А. Тышлером (1959–2013). Предложенные им методы технико-тактического совершенствования, учитывающие усложнение соревновательной деятельности и моделирующие этот процесс, иерархически упорядочены в следующей последовательности:

1. Повторение обусловленных действий (приемов) в заданных ситуациях.
2. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования.
3. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.
4. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.
5. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.
6. Моделирование тактических сюжетов вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.
7. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в поединке.
8. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций (Д.А. Тышлер, 1991).

Эти методы имеют теоретическое значение для всех видов единоборств и могут быть использованы как самостоятельно, так и в различных сочетаниях, позволяя обучать спортсменов решению различных тактических задач ведения поединка. Обобщение опыта работы тренеров в дзюдо и тхэквондо и теоретическое осмысление приведенных выше методов и их адаптация к тренировочному процессу подготовки высококвалифицированных спортсменов позволили определить направленность совершенствования деятельности спортсмена.

Технология технико-тактического совершенствования и усложнение структурных компонентов соревновательной деятельности в поединке может, осуществляются за счет:

- последовательного освоения структурных компонентов конфликтной деятельности в поединке;
- оптимизации регулирования и контроля психической сферы применения действий нападения и обороны и их двигательного состава;
- добавления в структуры боевых действий приемов маневрирования, предатаковых подготовок при специализированности двигательных качеств и реакций;
- включения новых тактических компонентов (способов) их комбинаций в тактическое противоборство с противником при ведении поединка;
- формирования сверхвысших автоматизмов (основы двигательного интеллекта) для эффективного применения преднамеренных, экспромтных и автоматизированных действий;
- усложнения соревновательной деятельности расширением объектов и условий выбора и способов переключения при вариативном изменении пространственно-временных характеристик;

- распознавания и предвосхищения намерений противника и реализации собственных тактических намерений в достижении целей ведения боя;
- создания ситуаций и принуждения противника к определенным способам реагирования для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике поединка;
- освоения оптимальной структуры применения действий нападения и обороны в поединке в зависимости от ситуаций и развития боевых взаимодействий с противником.

Выводы

1. Целенаправленное формирование сверхвысших автоматизмов основывается на:
 - развитой, невербальной коммуникации позволяющей определять намерения противников;
 - распознавании предсигналов движений;
 - умение скрыто управлять психомоторными реакциями противника;
 - умение идеомоторно представлять развитие событий и контролировать собственные действия;
 - входить в состояние специальной готовности.
2. Преимущества автоматизированных боевых взаимодействий проявляются:
 - в скорости реагирования перед преднамеренно выполняемыми действиями;
 - своевременность в моментах противодействий и как следствие адекватность применяемых действий;
 - помехоустойчивость к стрессу и другим неблагоприятным условиям.
3. Система целенаправленного формирования высших боевых автоматизмов позволяет:
 - ускорить автоматизацию применения боевых действий по отношению к процессу их формирования на уровне отработки методом тренировочных заданий (задания выполняются преднамеренно) естественным образом автоматизация наступает через 10–15 лет при интеллектуальной автоматизации (дрессуре) – через 2, 3 года.
 - преднамеренно применять в поединке высшие и сверхвысшие автоматизмы, которые естественным путем формируются стихийно и медленно и у спортсменов возникают трудности при их целенаправленном использовании (автоматизмы – в зоне вариативности действия – координационный уровень; высшие автоматизмы – на уровне пусковой реакции двигательных программ; сверхвысшие автоматизмы – на уровне принятия решений, на основе идеомоторного «мышления»).
 - осваивать механизмы достижения успеха, которые являются эффективными только в условиях высокой автоматизации.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 254 с.

3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 182 с.
4. Малков О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев // Теория и практика физической культуры. – 2008, – №8. – С. 48–51.
5. Тышлер Д.А. Состояние и проблемы совершенствования теории и методики спортивного фехтования / Актовая речь 1 декабря 1991 года. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 39 с.
6. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 128 с.

К вопросу о психологической диагностике при подготовке единоборцев

Марищук В.Л.¹, Марищук Л.В.², Барташ В.А.³

¹Военный институт физической культуры (Санкт-Петербург)

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

²Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минск)

г. Минск, Республика Беларусь

³Белорусский государственный университет физической культуры

г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация

Психологическая подготовка и соревновательная успешность должна прогнозироваться не по повышению или снижению результатов диагностики, но по сохранению показателей процессов, необходимых для предстоящей деятельности, что обусловлено состоянием «психической готовности» спортсмена.

Ключевые слова: психическая готовность, рукопашный бой, эмоционально-волевая устойчивость, прогноз, соревновательная успешность.

Issue of Psychological Diagnostics in Training Fighters

Maritshuk V.¹, Maritshuk L.², Bartash V.³

¹Military Institute of Physical Education
St. Petersburg, Russia

²Russian State Social University (Branch in Minsk)
Minsk, Republic of Belarus

³Belarus State University of Physical Education
Minsk, Republic of Belarus

Summary

This article describes the psychological preparation and competition success of an athlete and explains that the competition preparedness must be prognosticated not by the tendency to increase or decrease the diagnostic results, but by the conservation of process performance being necessary for the activity forthcoming one. The conservation of process performance depends on athlete's psychic readiness.

Key Words: psychic readiness, hand-to-hand combat, emotional and will-power sustainability, prognosis, competition success.

Введение. В том, что существуют специальные способности, определяющие быстроту и легкость освоения искомой деятельности, развивающиеся и проявляющиеся в ней – истина, не требующая доказательства. Вопрос о спортивных способностях долгое время считался среди психологов дискуссионным. По-видимому, дело в том, что разные виды спорта требуют развития различных качеств, как личностных, так и физических. Для единоборцев, например, выявленными компонентами координационных способностей являются *вестибулярная устойчивость, способности к равновесию, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию (при оперативном решении двигательных задач), быстрому реагированию и дифференцированию параметров движений* [1]. В спорте высших достижений, развитие физических качеств, обеспечивающих успешность в одном виде, например, тяжелой атлетике, препятствует освоению, на том же уровне, другого вида (фигурного катания, либо конного спорта, например). Речь, естественно, идет не о феномене переноса навыка, но, прежде всего, о морфофункциональных показателях. В наших исследованиях [2] были получены данные о противостоянии на определенном (намного выше среднего) уровне общих и специальных способностей, а так же различных специальных способностей между собой.

В литературе нередко можно встретить термины «способности» и «успешность» в синонимичном значении. Действительно, успешность деятельности характеризуется наличием способностей к ее выполнению. Способным является субъект, достигающий успешного освоения искомой деятельности с наименьшими затратами времени и труда, по сравнению с другими субъектами, осваивающими ту же деятельность.

Нами сформулирована следующая дефиниция: способности – потенциальные возможности легкости и быстроты обучения, высоких достижений, основанием для чего служат необходимые для успешного выполнения деятельности индивидуальные особенности развития психических процессов, а в ряде случаев, психомоторных и физических качеств, типологических свойств личности, прочных мотиваций, накопленные знания, навыки и умения.

Результаты исследований и их анализ. Не всегда наличие ярко выраженных способностей, обеспечивает достижение успешности. Успешность – достижение искомого результата в искомой деятельности. В соревновательной деятельности это – Победа, ради которой спортсмен, в определенном смысле, жертвует жизнью, не пропуская изнурительных тренировок, совершенствуя свою подготовленность к предстоящему старту. Но чемпион – всегда один, призеров – двое, попасть в первую десятку могут десять человек, практически не различающихся между собой уровнем, повторим, физической, технической и тактической подготовленности, различает их уровень психологической подготовки, иначе говоря, сформированности психической готовности – готовности победить.

Психическое состояние в психологии понимается как фон протекания психических процессов. Психическая готовность – сложное психическое состояние: оптимальная степень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость; оптимальное функционирование психических процессов, обеспечивающих

успешность выполнения искомой деятельности, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых, представляет собой, наряду с высокой тренированностью, состояние спортивной формы. Тренеры оценивают вероятность успешного выступления своих подопечных на предстоящем соревновании по повторяемости тренировочных результатов и достижений на предстоящих официальных выступлениях, в сопоставлении с подобными показателями наиболее опасных соперников, результатами психологического тестирования. Считается, что если они ниже, чем обычно – значит психическое состояние неблагоприятно, если выше – это хорошо. При достижении высших спортивных результатов различные компоненты психического состояния, нередко находятся в диссоциации – имеет место перераспределение как физиологических резервов организма, так и резервов психики, что особенно ярко проявляется в условиях соревновательного стресса. На органном уровне – это оптимальное поддержание сердечно-сосудистой системы, ряда подкорковых структур головного мозга и постепенное сгорание прежде жировой, а затем и мышечной ткани. В психологическом аспекте – это более длительное поддержание (или даже повышение) уровня профессиональных навыков, реализуемых в хорошо мотивированной деятельности, и, в то же время, падение показателей ряда психических процессов, которые в меньшей степени задействованы (в данный момент!) для достижения искомого спортивного эффекта. У перспективных мастеров по легкой атлетике, лыжам, плаванию, боксу, парашютному спорту перед ответственными соревнованиями мы неоднократно регистрировали значимые падения показателей оперативной памяти, распределения внимания, продуктивности мыслительных операций, но показатели устойчивости внимания, зрительно-двигательной координации, простой сенсомоторной реакции сохранялись, а в ряде случаев – улучшались [3].

Заключение. Успехи или неудачи при проведении схватки следует прогнозировать не по общей тенденции к повышению или понижению результатов психодиагностики, а на основе сохранения наиболее важных для предстоящей деятельности. Временное падение некоторых из них, имеющих относительно второстепенное значение, можно рассматривать как один из показателей готовности к успешному выполнению искомой деятельности.

Литература

1. Барташ В.А. О направленном формировании ведущих компонентов координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников силовых структур / В.А. Барташ, В.Е. Васюк, И.Ю. Михута // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / редкол.: Н.Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Вып. 9. – Минск, 2010. – С. 17–22.
2. Маришук, Л.В. Психология спорта: учебное пособие. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.
3. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса // В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов.. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

Применение схемы контроля тренировочной нагрузки и динамики состояния тхэквондистов в учебно-тренировочном процессе

Мухачева О.Ф.

СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР «Комета»
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается актуальный вопрос (тема). Она связана с эффективной индивидуальной подготовкой высококвалифицированных тхэквондистов в учебно-тренировочном процессе, проблема качественного восстановления после тренировочных нагрузок и контроль функционального состояния спортсмена при выполнении физических нагрузок различной степени интенсивности.

Ключевые слова: тхэквондо, индивидуальная подготовка, тренировочная нагрузка, учебно-тренировочный процесс.

Applying Control Scheme of Training Workload and Dynamics of Taekwondo Athletes' Condition in the Course of Training

Muhacheva O.

«Kometa» Sports School for Children and Youth
St. Petersburg, Russia

Summary

The paper covers an important topic. It refers to the effective individual training of highly skilled taekwondo athletes in educational and training process. The author analyzes the issue of rehabilitation after training workloads and the control of the functional state of an athlete in the course of performing physical activities of various levels of intensity.

Key Words: taekwondo, individual training, training workload, educational and training process.

При подготовке высококвалифицированных тхэквондистов к соревнованиям тренеру-преподавателю постоянно приходится решать вопросы оптимальной индивидуальной подготовки. В решении подобных вопросов практическую помощь тренеру-преподавателю оказывает информация о динамике состояния каждого тхэквондиста под воздействием тренировочной нагрузки в сочетании с восстановительными процедурами.

Нами был проведен анализ (по программе Firstbeat Technologies Ltd), контроля функционального состояния спортсменов, при выполнении физических нагрузок различной степени интенсивности в сочетании с восстановительными мероприятиями.

По результатам оценки кардиоритма анализировались следующие параметры состояния организма спортсмена:

- реакция организма на тренировочную нагрузку – эффективность адаптации, степень напряженности в процессе тренировки;
- тренировочный эффект от выполненной работы;
- процесс восстановления после нагрузки – степень восстановления организма к следующей тренировке.

Анализ результатов наглядно отражает взаимосвязь некоторых методических, физиологических, психологических показателей тренировочной нагрузки, графическая интерпретация которых позволяет сопоставить ряд объективных результатов воздействия нагрузки с их субъективной оценкой.

По средним величинам индивидуальных результатов определяется общая тенденция динамики состояния тхэквондистов и соответствующих нагрузок.

Наглядное выражение информативных показателей помогает тренеру-преподавателю судить о величине и направленности тренировочной нагрузки; об изменении физического состояния, активности, настроения тхэквондистов; об интенсивности эмоциональных реакций спортсменов на стрессовые ситуации; о структуре тренировочного занятия, микроцикла, периода подготовки и ряде других показателей, способствующих оптимальной организации учебно-тренировочного процесса.

Среди всего цикла методических приемов, используемых при работе с тхэквондистами, хотелось бы обратить внимание на перспективный метод определения уровня подготовленности спортсмена в ходе учебно-тренировочных занятий и степени его психической надежности в процессе длительных соревновательных турниров. Эта программа FTL позволяет провести анализ вариабельности сердечного ритма (RR интервала) и измерения вариабельности сердечного ритма (RR интервалов). Методика FTL удобна в применении, а полученные результаты позволяют охарактеризовать общее состояние организма спортсмена.

Измерение данных спортсмена по программе FTL, в ходе тренировки, практически не мешая тхэквондисту, дает возможность оценивать его состояние и на этой основе контролировать тренировочную нагрузку, управлять процессом тактико-технического совершенствования с учетом текущих состояний.

Особенно эффективна данная методика в условиях длительных спарринговых поединков, когда комплексные методы диагностики состояния спортсмена затруднены из-за высокой психической напряженности, характерной для крупных турниров.

Использование данной методики позволяет оптимизировать влияние сгонки веса на состояние спортсмена, а также контролировать воздействие различных средств восстановления. Программа FTL как показатель общего состояния организма спортсмена, периодически применялась с 01 сентября 2012 по 31 мая 2013 года до учебно-тренировочного процесса, во время и после него, а так же во время восстановительных мероприятий.

Литература

1. Антонов, С.Г. Критерии спортивной пригодности в единоборствах и методы её диагностики: Учеб. Пособие / С.Г. Антонов; СПб., 1997. – 79 с.
2. Артемьева, Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 1995. – № 3–4. – С. 112.
3. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1994, – 386 с.

Тактическая подготовка дзюдоистов высокого мастерства к международным соревнованиям

Оборин А.В.

Пермский институт
Федеральной службы исполнения наказаний России
г. Пермь, Россия

Аннотация

Теоретический анализ позволил выявить тактику проведения атакующих действий как проблему в спортивных единоборствах. Анализ тренировочных занятий показал недостатки в планировании тренировочного процесса, относящиеся к разделам тактической подготовки дзюдоистов высокого мастерства к международным соревнованиям. Тактическая подготовка должна сочетаться с особенностями и требованиями соревновательной деятельности, отражать закономерные и многофакторные процессы, происходящие во время поединка.

Ключевые слова: дзюдо, тактическая подготовка, совершенствование спортивного мастерства, международные соревнования.

Tactical Preparation of High Level Judo Athletes for International Competition

Oborin A.

Perm Institute of the Federal Service of Punishment
Execution of Russia
Perm, Russia

Summary

Theoretical analysis has provided for defining the tactics of attacking as a combat sports problem. The analysis of training has showed that planning a training session suffers from shortcomings concerning tactic preparation of high level judo athletes for international competitions. Tactical preparation should be in keeping with features and requirements of the competitions. Moreover, it should reflect regular and multivariable processes that occur during fighting.

Key Words: judo, tactical preparation, sports skill improvement, international competitions.

Актуальность

Тактическая подготовленность в спортивных видах единоборств является важным разделом подготовки, определяющим уровень спортивного мастерства и успешное участие на международных стартах, о чем свидетельствуют данные отечественной и зарубежной литературы. В схватке квалифицированных борцов невозможно выполнить прием без предварительной тактической подготовки.

Организация и методы исследований

Исследование было проведено на базе: Пермского краевого совета «Динамо», ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по дзюдо и самбо», Адыгейского государственного университета Института дзюдо, спортивной базы «Олимпиец» Пермского края по подготовке дзюдоистов.

Теоретический анализ, обобщение передового практического опыта, анализ тренировочных занятий показали, что тактика проведения атакующих действий в схватке остается наиболее слабым звеном в системе

подготовки борцов [1, 2, 3]. Отмечается, что даже у квалифицированных спортсменов заметны серьезные просчеты в уровне тактической подготовленности. В дзюдо, работ посвященных изучению подготовительных действий в соревновательной схватке недостаточно. Разрешение имеющихся пробелов требует анализа, обобщения передового опыта работы тренеров, связанных с планированием времени в тренировочном процессе на изучение и совершенствование тактических действий в дзюдо.

Анкетирование тренеров проводилось на учебно-тренировочных сборах, во время соревнований с 2011 по 2012 год. Всего было опрошено 35 тренеров со стажем работы тренером от 4 до 25 лет.

В результате анкетирования были получены данные, представленные в табл. 1. Как видно из табл. 1 анализ проводился по двум разделам: фактического времени и необходимого по каждому из видов тактической подготовки дзюдоистов по сумме трех возрастных групп юношей, юниоров и мужчин.

Таблица 1

Планирование различных видов тактической подготовки дзюдоистов по сумме трех возрастных групп, %

Виды тактики в дзюдо	Фактическое	Необходимое
Тактика ведения соревнований	17,9	21,7
Тактика ведения схватки	27,8	31,1
Тактика подготовительных действий проведения приёма	54,3	47,2

На тактику ведения соревнований планируется 17,9%. На раздел тактики ведения схватки в целом планируется значительно больше времени, что составляет 27,8%. Большую долю (более половины, 54,3%) тренеры отводят тактике подготовительных действий проведения приёма. Такое положение свидетельствует о большой значимости в системе тренировки тактики подготовительных действий для проведения приема на современном международном уровне.

При планировании необходимого времени, как видно из табл. 1, принципиальных расхождений не имеет с фактическим. Это свидетельствует о том, что тренеры отводят время на планирование тактической подготовки столько же, сколько этого требуется фактически.

Развитие современного дзюдо ведет к увеличению разнообразия, как технических, так и тактических действий [3]. Постоянный анализ борьбы своих соперников на международных соревнованиях подталкивает тренерский состав и самих спортсменов к увеличению приемов технико-тактических действий. Так, чемпион Мира 2012 г. (г. Париж), весовая категория свыше 100 кг, в финальной схватке в течение 3 мин 30 с проводил только подготовительные технико-тактические действия, которые завершились чистой победой.

Таким образом, из всех видов тактической подготовки тактика ведения соревнований, тактика ведения схватки и тактика подготовительных действий проведения приёма в дзюдо наибольшее значение имеет тактике подготовительных действий проведения приема.

Результаты и их обсуждение

В работе была поставлена задача – изучить вопросы планирования разделов подготовки в дзюдо в целом и

подготовительным тактико-техническим действиям [1]. Для этого был проведен анализ тренировочных занятий ведущих тренеров по дзюдо Пермского края по специальному бланку. Результаты исследования представлены в табл. 2 и рис. 1. Нами выделены следующие разделы в структуре подготовки дзюдоистов: физическая, техническая, тактическая, интегральная, теоретическая, психологическая средства активного отдыха и восстановления.

Таблица 2

Планирование разделов подготовки дзюдоистов высокой квалификации (по данным опроса тренеров)

Разделы подготовки	%
Физическая подготовка	
ОФП – общая физическая подготовка, включая разминку и зарядку на силу, скорость и др.	14,75
СФП – специальная физическая подготовка, включая разминку и зарядку, упражнения в парах, учи-коми, имитация бросков с резиной, манекеном на развитие специальной выносливости, скорости и др.	10,82
Техника	
Совершенствование техники захватов	3,76
Совершенствование техники выполнения бросков в стойке	10,58
Совершенствование умений, навыков защиты и маскировки своей обороны в положении стоя	3,00
Совершенствование техники выполнения приемов борьбы лежа (болевых, удержаний, удушающих, переворачиваний)	7,37
Совершенствование умений и навыков защитных действий в положении борьбы лежа	3,92
Тактика	
Совершенствование тактики соревнований (ведение борьбы по кругам соревнований, в подгруппе, при утешительных схватках и др.)	3,92
Совершенствование тактики ведения схватки (распределение сил по минутам, непрерывного наступления в первой, второй, половинах схватки, борьба с вероятным, конкретным соперником и др.)	4,15
Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке (маневрирования, комбинаций, контрприемов, рывков и др.)	4,07
Интегральная подготовка	
Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления	7,07
Свободная борьба лежа в условиях взаимного сопротивления	4,76
Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных, контрольно-тренировочных схваток по правилам и по измененным правилам соревнований	1,46
Другие средства подготовки	
Средства активного отдыха (прогулки, легкий бег и т. п.)	4,3
Средств восстановления (баня, массаж и др.)	9,83
Теоретическая подготовка	4,09
Психологическая подготовка	2,15

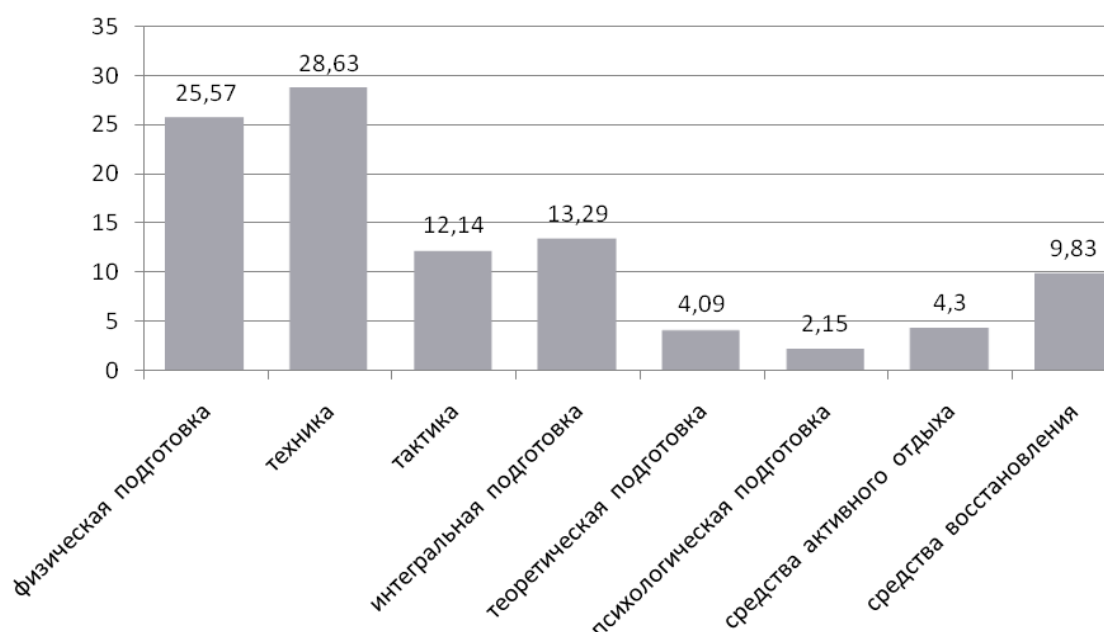


Рис. 1. Планирование разделов подготовки дзюдоистов высокой квалификации

Как видно, наибольшее время в тренировке отводится средствам совершенствования техники (28,63%) и физической подготовки (25,57%).

В целостной структуре тренировочного процесса наибольшее время в тренировке отводится средствам совершенствования техники (28,63%) и физической подготовки (25,57%). Интегральная подготовка (свободная борьба в стойке, лежа и в условиях соревновательных, контрольно-тренировочных схваток по правилам и по измененным правилам соревнований) составляет 13,3%. Тактическая – тактика соревнований, тактики ведения схватки, тактика подготовки бросков – составляют соответственно 3,92, 4,15 и 4,07%, что в сумме составляет 12,1%.

На другие виды подготовки средства активного отдыха, восстановления теоретическая и психологическая подготовка в общей системе тренировки отводится от 2,15 до 9,83%.

На другие виды подготовки средства активного отдыха, восстановления теоретическая и психологическая подготовка в общей системе тренировки отводится от 9,83 до 2,15%. Следует отметить, что из раздела физической подготовки доминирующим являются средства ОФП (14,75%), против средств СФП, которые составляют 10,82%.

Из трех разделов тактической подготовки, направленной на совершенствование тактики соревнований, тактики ведения схватки, тактической подготовки бросков в стойке отводится примерно одинаковое количество времени и соответственно составляет 3,92, 4,15, 4,07%, что в сумме составляет 12,14%.

Выводы

Анализ тренировочных занятий выявил количественного соотношения применяемых различных средств в системе подготовки дзюдоистов высокой квалификации на международных соревнованиях различного уровня.

Литература

1. Еганов, А.В. *Планирование многолетней тактической подготовки в борьбе дзюдо* / А.В. Еганов, Н.П. Хохлов : Метод. указания для тренеров и спортсменов. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 18 с.
2. Игуменов, В.М. *Спортивная борьба : Учебник для ин-ов и учащихся фак. физ. восп., пед. учеб. заведений* / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Курбанов, Х. К. *Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований* / Х.К. Курбанов, Р.А. Пилюян // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1985. – С. 33–35.

Модернизация средств традиционных единоборств для повышения стрессоустойчивости человека

Пугачев И. Ю.

Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Обосновывается целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе упрощенных правил 5-минутной борцовской схватки с элементами вольного стиля, система начисления баллов в которых обеспечивает перманентность ведения поединка, способствуя тем самым полноценному проявлению двигательной активности и повышению адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы человека к воздействию стресса.

Ключевые слова: стрессоустойчивость человека; 5-минутная борцовская схватка; учебно-тренировочный процесс; сердечно-сосудистая система.

Modernization of the Means of Traditional Combat Sports to Increase Anti-Stress Sustainability of an Athlete

Pugachev I.

Admiral Kuznetsov Naval Academy
St. Petersburg, Russia

Summary

The paper shows the advantages of the application in the training process of the simplified rules for a 5-minute sparring with the elements of free style. The system of grading in it ensures the continuity of the combat, contributing thus to the full-scale display of motional activity and to an increase in the adaptive mechanisms of the cardiovascular system of a human helping to withstand a stress impact.

Key Words: anti-stress sustainability of an athlete; 5-minute sparring; training process; cardiovascular system.

Жизнедеятельность человека нередко протекает в условиях экстремальных воздействий. Под воздействием стресс-фактора, среди параметров, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы (ССС), наибольшим отклонением подвергается вегетативный показатель ритма и индекс напряжения регуляторных систем (И. Ю. Пугачев, М. В. Габов, 2012). Это обусловило необходимость обоснования релевантного средства, направленного на повышение стрессоустойчивости вышеуказанных функций миокарда к воздействию нагрузок эмоциогенного характера. Целью работы являлось оценка адаптационных изменений реакции ССС человека на стресс-фактор, модернизированный средствами традиционных единоборств в пролонгированной взаимосвязи с различным уровнем его физической подготовленности.

К исследованиям привлекалось 40 курсантов Военно-морской академии им. Н.Г. Кузнецова в возрасте от 19 до 22 лет, которые были отобраны в дискриминантные группы. В первую группу (ЭГ) вошли курсанты, физически подготовленные на оценку «отлично». Вторую группу (КГ) составили лица с удовлетворительным уровнем физической подготовленности. Основными методами исследования являлись: моделирование; педагогическое наблюдение; проверка и оценка физического состояния; биометрия.

Смоделированный аналог стресс-фактора представлял 5-минутную борцовскую схватку с элементами вольного стиля по упрощенным правилам. Основные ее характеристики отражали следующие положения: поединок проводился в стойке и партере; технические действия и захваты разрешались как руками, так и при помощи ног; приемы борьбы в стойке включали переводы (захватом рук, шеи и туловища), сбивания, броски, а также их комбинирование; бросок засчитывался при условии предварительного отрыва атакуемого от «ковра»; для «чистой» победы необходимо коснуться противником лопатками «ковра» или набрать на 12 баллов больше соперника по правилам вольной борьбы; борцы делились на три весовые категории: до 70 кг; до 80 кг; 80 кг и выше. Отличительная особенность правил заключалась в том, что при «чистом» выигрыше на «туше» или технически по баллам, победителю начислялось 10 баллов, и поединок продолжался далее. Это обеспечивало перманентность ведения поединка. Целесообразность применения указанной бор-

цовской схватки была вызвана следующими положениями: спортивная борьба как вид традиционных единоборств является эффективным средством развития психо-эмоциональной устойчивости, а также стрессовым воздействием на человека; воздействие стресса на организм человека в целях совершенствования его функциональных возможностей более эффективно при относительно кратких психогенных воздействиях; выполнение технических элементов вольного стиля в вариативных условиях и тактический ход ведения поединка позволяют эффективно совершенствовать координационные способности, тонкие физиологические механизмы двигательной деятельности и психофизиологические функции человека; отдельные элементы ведения схватки (кувырки, неожиданные перевороты, наклоны) позволяют совершенствовать вестибулярную устойчивость; упрощенная система правил (доступная форма одежды, минимальное количество судей и т. д.) позволяет избежать сложных организационных вопросов, затрудняющих реализацию тренировок.

В течение учебно-тренировочного макроцикла у испытуемых с помощью измерителя параметров пульса «Электроника ИПП-01Ц» до и после поединка регистрировались следующие показатели ССС: частота пульса, количество компенсаторных пауз и экстрасистол, колеблемость, стабильность и вегетативный показатель ритма, индекс напряжения регуляторных систем.

Пролонгированное исследование указанных параметров всех курсантов свидетельствовало об их устойчивости и даже улучшении, что объясняется эффективностью тренировочного процесса. Однако следует отметить, что если в середине макроцикла в группах выявлена лишь тенденция к улучшению адаптоспособности ССС, то в конце эксперимента в ЭГ, в отличие от КГ, отмечена ее достоверная ($p < 0,05$) результативность по сравнению с фоновыми данными.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить о целесообразности использования данного эмоционально насыщенного физического упражнения в учебно-тренировочном процессе как инновационного средства, адаптирующего человека к психогенным нагрузкам.

Литература

1. Ашкинази С. М. и др. Спортивно-боевые единоборства: реальность или терминологическая неточность? // «Термины и понятия в сфере физической культуры»: Сборник мат-лов I междунар. конгр. СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 19–21.
2. Пугачев И. Ю., Габов М. В. Педагогическая система обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: Монография. СПб.: СПб ГПУ. – 2012. – 532 с.

Опыт применения упражнений и методик И-цюань в специальной физической и психической подготовке бойца каратэ кёкусин

Рояма Х.

*Президент Международной федерации каратэдо
Кёкусин-кан
Сайтама, Япония*

Аннотация

В статье рассматривается использование «чжань-чжуан» (站樁; «стояние столбом»), специфического упражнения И-цюань, одного из стилей китайских боевых искусств, для активирования скрытых естественных ресурсов человеческого организма.

Ключевые слова: китайские боевые искусства, И-цюань, чжань чжуан, танто.

The Experience of the Use of Yiquan Exercises and Methodic in Special Physical and Psychological Training of Kyokushin Karate Contestants

Royama H.

*Kyokushin-kan International President
Saitama, Japan*

Summary

In the article the use of 'zhanz huang' (站樁; 'standing like post'), the specific exercise of Yiquan, a style of Chinese martial arts, for the activation of hidden natural resources of human organism is discussed.

Key Words: Chinese martial arts, Yiquan, zhan zhuang, tantou.

«Китайское кулачное искусство» – это всего лишь фраза, но как много всего заложено в ней. Конечно же, в китайском кулачном искусстве есть немало школ, на первый взгляд производящих сильное впечатление, преисполненных красоты и величия, но, на самом деле, не представляющих ценности как боевые искусства. Совсем другое дело поистине эпохальный стиль И-цюань. Его создатель брал из кулачного искусства лишь самые важнейшие элементы, саму суть и напроочь отсекал всё ненужное.

Его основатель Учитель Ван Сянчжай не только учился у великого мастера стиля Синьи-цюань Го Юньшэня. Он еще странствовал по всему Китаю, встречался и советовался с различными мастерами, провел множество поединков и в схватках приобрел такой опыт, какого мы не можем себе и представить. Так он очень многое взял из других стилей боевого искусства и привнес в свой стиль. И вместе с тем, он неотступно следовал своим принципам и отбрасывал всё ненужное, доискиваясь лишь фундаментальных и универсальных основ. Он отдал всю свою жизнь тому, чтобы из многочисленных направлений кулачного искусства вычленил самые фундаментальные, корневые части, выявив само ядро боевого искусства. И он это сделал. Ему удалось унаследовать саму фундаментальнейшую сердцевину боевого искусства, создававшегося китайским народом на протяжении многотысячелетней истории Китая.

Когда Учитель Ван Сянчжай дошел до конца пути, он сказал, что суть боевого искусства состоит в «возвращении к великой древности».

И медведь, и тигр, и лев сильны только потому, что они просто проявляют свои способности, которыми обладают с самого рождения. Это совершенно не та «сила», которая приобретается в результате тренировок. Да и быстроногий гепард тоже не добывается своей невероятной быстроты тренировками. Их уникальные качества присущи этим животным от рождения. В конце концов, они просто пользуются своими способностями, подаренными им небом, и всё.

О человеке можно сказать то же самое. В древности люди, жившие охотой, должно быть, обладали прекрасными природными способностями. Например, способностью далеко видеть или слышать доносящиеся издали звуки. Я не говорю уже о «шестом чувстве» и таких природных способностях человека, как способности чувствовать смертельную угрозу или ощущать нападающего со спины врага. Всеми этими способностями, которые мы сейчас считаем чем-то специфическим, древние люди обладали и пользовались свободно и не видели в этом ничего особенного. К этим же природным способностям человека явно принадлежала и взрывная сила, проявляемая мгновенно.

Скорее всего, всё так и было. Иначе, человечество вряд ли смогло бы выжить. Затем, на определенной ступени стал развиваться мозг человека, появились орудия труда, которые потом превратились в оружие, но до того момента, чтобы не погибнуть и прийти к этому, человек должен был обладать большими природными дарованиями. Если проследить всю долгую историю человечества, то большую ее часть мы, как и другие живые существа, постоянно пользовались этими превосходными способностями, данными нам природой.

В мире боевых искусств с давних времен пытались изучать и копировать поведение животных, наблюдая за движениями, например, журавля или богомола. Скорее всего, это тоже было вызвано тем, что человек старался научиться у животных той природной «силе», которую он в какой-то момент времени утратил.

Похоже, сейчас человек, весьма разившись в плане интеллекта, окончательно потерял свою главнейшую способность, присущую всем живым существам – способность защищать себя. Взять, например, бродячих кошек или собак, птиц или рыб. Они постоянно живут на грани жизни и смерти. Если кто-то из них ослабел, за ним не приедет «скорая помощь», а если постарел – его не заберут в «дом престарелых». Защитить себя могут лишь только они сами.

С человеком ситуация совсем иная: почувствовал себя плохо – положат в больницу, набросились на тебя с кулаками – можешь попросить защиты у полиции. И это, действительно, счастье. Но, здесь есть одно «но». Если предположить, что человек, попав в такую счастливую среду, потерял врожденную способность защищать себя, способность, данную самой природой, то для него, как для живого существа, это большая беда, поскольку это означает, что он утратил свои изначально присущие ему способности.

Эта способность защищать себя и является основой любого боевого искусства. Другими словами, способность осознавать опасность и умение справиться с ней

на уровне инстинктов, способность избегать травм – именно это и составляет ядро любого кулачного искусства. К этому выводу и пришел Учитель Ван Сянчжай. Пока эта утерянная природная способность не будет восстановлена, какой бы техникой или искусством человек не пытался овладеть, толку не будет.

Перед тем как начать изучать какое-либо конкретное искусство, в первую очередь необходимо овладеть своими природными способностями. Только когда человек овладеет этими способностями, только тогда приемы начнут приносить настоящие плоды, и только тогда человек будет свободно чувствовать себя в реальном бою. Именно поэтому Учитель Ван Сянчжай уделял особое внимание упражнению «стояние столбом» (яп. *танто*), занимающему исключительное место в практике стиля И-цюань.

Очень часто положительные и отрицательные стороны стилей боевых искусств мы оцениваем по их приемам, исходя из «формы» и зрелищности. Но в «стоянии столбом» нет движений, которые можно наблюдать обычным взглядом. И человек, привыкший судить о боевых искусствах по их движениям, неизбежно задается вопросом: стану ли я действительно сильным бойцом, если буду заниматься «стоянием столбом»?

Здесь ничего не остается, как смотреть на мастера и решать самому, правильный ли ты сделал выбор или нет. Если нет веры в учителя, долго продолжать упражняться невозможно.

Например, мой Учитель Саваи Кэнъити, ученик Ван Сянчжая, смог долгое время практиковать это упражнение именно потому, что прочувствовал на себе силу Ван Сянчжая в реальном поединке и постоянно думал про себя: «Передо мной стоит превосходный, сильный Учитель. В бою он разбил меня в пух и прах. К сожалению, он ничего мне не рассказывает, но, всё же, выполнять «стояние столбом» мне велел именно он. И сколько бы я не думал, что это бессмысленно и ничего не даст, продолжая выполнять это упражнение, я, может быть, хоть немного смогу приблизиться к Учителю».

После долгих лет занятий этим монотонным упражнением, и именно благодаря ему, Учитель Саваи стал замечать некоторые изменения в своем организме. Повидимому, именно этого и добивался мастер Ван Сянчжай. В организме Саваи началась естественная реакция, и спавшие до того момента скрытые резервы, способности стали понемногу просыпаться. И вот только тогда прежде молчаливый Учитель Ван Сянчжай впервые дал Саваи конкретный совет. Это было всего лишь одно слово, но в дальнейшем, каждый раз, когда Учитель Саваи достигал определенного уровня, Учитель буквально по каплям, по одному слову передавал ему свое учение. Как говорил Учитель Саваи, благодаря этим редким, но целесообразным и простым советам, он смог познать суть вещей и получить просветление.

Учитель Саваи победил в бою с самим собой, проявив выдержку и упорство. После этого он, конечно же, научился от Учителя Ван Сянчжая многим приемам. Но я, всё же, считаю, что самым ценным в его занятиях было то, что он с самого начала изучал основу и суть боевого искусства, а не что-то другое. Затем он привез это учение в Японию и открыл нам этот прекрасный мир.

Сейчас между Японией и Китаем, конечно же, существует широкий культурный обмен, но в то время ничего подобного не было. Помню, какое огромное впечатление производили на нас рассказы Учителя Саваи о наставлениях китайского мастера Ван Сянчжая. Они особенно волновали меня. Ведь я как раз в то время не мог разрешить для себя вопрос, как же маленькому победить большого. Можете представить себе, какой неописуемый восторг вызывали у меня слова учения, исходящего из уст Учителя Саваи. Сердце чуть не выскакивало из груди от волнения. Тогда я нашел новую цель в жизни.

Учитель Саваи подарил мне безграничную веру, хрустальную мечту и вечную молодость. Он научил меня способу познания того дара, которым небо пожаловало человечество, способу осознания богатства, изначально заложенного в человеческом организме.

Во многом благодаря знанию этого способа я добился многого в своей жизни: стал чемпионом Японии и серебряным призером абсолютного чемпионата мира по Кёкусин, воспитал достойных учеников, создал Международную федерацию каратэдо Кёкусин-кан, объединяющую организации более 60 стран мира.

И за всё это я от всего сердца благодарю своего Учителя Саваи Кэнъити.

Методология физической подготовки в видах спорта – единоборства (теоретический анализ)

Селуянов В.Н.¹, Табаков С.Е.²

¹Московский физико-технический институт,

²Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма
Москва, Россия

Аннотация

Тренировочный процесс в борьбе должен строиться с учетом важных механизмов энергообеспечения мышечных групп – алактатного и аэробного, механизм анаэробного гликолиза развивается вместе с аэробным. Для развития основных механизмов энергообеспечения необходимо, например, для гиперплазии миофибрилл надо использовать силовые динамические и статодинамические упражнения, а для гиперплазии митохондрий силовые упражнения по интервальному методу тренировки. С учетом долговременных процессов адаптации планирование нагрузок строится в подготовительном периоде на рост массы миофибрилл, а в предсоревновательном на рост массы митохондрий с использованием специфических и неспецифических средств физической подготовки.

Ключевые слова: методология, физическая подготовка, механизмы энергообеспечения, планирование нагрузок.

Methodology of the Physical Preparation in Sports – Combat Sports (Theoretical Analysis)

Seluyanov V., Tabakov S.

Summary

The training process in the combat sports has to be built on the important mechanisms of energy supply of muscle groups – alaktat and aerobic, anaerobic glycolysis mecha-

nism evolves with aerobic. For the development of the basic mechanisms of energy supply, such as hyperplasia of myofibrils it is necessary to use dynamic and static-dynamic strength exercises, and for mitochondrial hyperplasia strength it is necessary to exercises with interval training method. Given the long-term processes of adaptation loads planning should be built in the preparatory period for the growth of the mass of myofibrils, and in precompetitive period – on mass growth of mitochondria with specific and non-specific means of physical training.

Key Words: methodology, physical preparation, energy supply mechanisms, scheduling loads.

В соревнованиях в видах спорта – единоборство, характеризуется сочетанием технической, тактической и физической подготовленности. Роль физической подготовленности, как правило, сводится к базе, на фоне которой реализуются двигательные навыки. Физическая подготовка в борьбе строится также как и в других видах спорта на основе развития физических качеств или совершенствования механизмов энергообеспечения.

С точки зрения педагогики надо развивать физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость (ловкость нельзя относить к физическим качествам, это проблема управления мышцами). Физические качества представляют физические явления – силу, скорость, подвижность в суставах, длительность выполнения упражнений. В теории спорта физические явления представляют формально, однако, каждому исследователю хочется знать сущность явления – как человек проявляет силу, скорость сокращения мышц и от чего зависит продолжительность выполнения упражнений. Было очевидно, что понять сущность физических качеств можно только на основе рассмотрения биологических закономерностей. Поэтому, с появлением в 60-е годы представлений о механизмах энергообеспечения мышечной деятельности, создалось впечатление о понимании сущности явлений.

Впервые энергообеспечение мышечной деятельности в виде гидродинамической модели представил итальянский физиолог R. Margaria (1978). В модели емкость в организме АТФ пополняется за счет трат креатинфосфата (КрФ), аэробного и анаэробного гликолиза, липолиза. Такая модель простейшая и не учитывает множества факторов. В частности, любое физическое упражнение выполняется с активностью во всех мышцах, а строго определенных, поэтому представление о запасе АТФ в организме ложное. Молекулы АТФ очень большие, поэтому они не могут свободно перемещаться даже внутри мышечного волокна (МВ). Тем более, они не могут перемещаться между мышечными волокнами, между мышцами. Следовательно, энергообеспечение выполняется не в организме вообще, а в конкретных рекрутированных мышечных волокнах. К сожалению, примитивная модель используется до настоящего времени. Это ведет к грубейшим ошибкам интерпретации экспериментальных данных.

Рассмотрим интерпретацию результата тестирования спортсмена на велоэргометре. Спортсмен выполняет 90с тест в режиме «вовсю». Современные велоэргометры позволяют получить мгновенные значения мощности, а потребление кислорода можно пересчитать в мощность с учетом КПД=24%. Эксперимент показал, что МАМ составила 950Вт, максимальная аэробная мощность 300Вт. Работа, выполненная за счет аэробно-

го энергообеспечения, составила 23400Дж, а за счет анаэробного 21600 Дж. Общая работа составила 45000Дж. Далее возникает вопрос – Какова была мощность анаэробного гликолиза? Если судить по разности мощности, то на анаэробный гликолиз приходится 20–100 Вт (3600Дж), что меньше аэробного гликолиза 3–10 раз. На КрФ механизм приходится механизм 18000Дж. Таким образом, на алактатный механизм энергообеспечения приходится 40%, на анаэробный гликолиз 8%, аэробный гликолиз 52%. Видно, что алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения являются главными. Это прямое измерение вклада механизмов энергообеспечения, а косвенное производится через измерение быстрой и медленную фракции восстановления потребления кислорода.

На быструю фракцию приходится 2–2,5 л кислорода (ее связывают с расходом молекул АТФ и КрФ – алактатная фракция), а на медленную 10–20 л. Поскольку реальное потребление кислорода за время работы составило 5л, то вклад механизмов энергообеспечения составил при косвенном расчете – алактатный 11%, лактатный 59%, аэробный 30%. Следовательно, главный механизм энергообеспечения – лактатный (анаэробный гликолиз).

Из представленных расчетов видно, что прямое измерение энергозатрат принципиально расходится с оценками по кислородному долгу. Какие ошибки допускают исследователи при оценке мощности механизмов энергообеспечения по кислородному долгу.

Быстрая фракция кислородного долга. По простой модели R. Margaria восстановление АТФ и КрФ идет в первые секунды восстановления за счет окислительного фосфорилирования. Однако, кислород потребляют только митохондрии, а они есть только окислительных (ОМВ) и промежуточных (ПМВ) мышечных волокнах. В то же время запасы АТФ и КрФ в гликолитических МВ восстанавливаются за счет анаэробного гликолиза с накоплением «нерабочего» лактата. Следовательно, по быстрой фракции кислородного долга мощность алактатного механизма энергообеспечения недооценивается почти в 2 раза.

По медленной фракции кислородного долга оценивают механизм анаэробного гликолиза, полагая, что требуется кислород для окисления избыточного лактата в ОМВ, сердце и дыхательной мускулатуре. Однако лактат накапливается не только во время упражнения, но и во время восстановления в ГМВ. Поэтому мощность лактатного механизма переоценивается почти в два раза. К тому же коэффициент полезного действия мышечного сокращения и восстановления вряд ли одинаковые.

Таким образом, общепринятые оценки вклада механизмов энергообеспечения выполнены с грубыми ошибками, а именно, алактатный механизм недооценивался, а лактатный переоценивался в десятки раз.

Теоретическое подтверждение новой точке зрения можно найти в учебниках биохимии. Известно, что при распаде глюкозы до пирувата синтезируется 2 избыточные молекулы АТФ, а при метаболизме пирувата ресинтезируется 34 молекулы АТФ. Следовательно, анаэробный и анаэробный гликолиз соотносятся между собой как 1 к 17 или 6% к аэробному гликолизу при установившемся режиме энергообеспечения, т.е. на уровне анаэробного порога (АнП).

Практический вывод, из представленного анализа, следующий – развивать надо алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения. Лактатный механизм энергообеспечения вредит спортивным достижениям, поскольку связан с закислением МВ, потерей ими силы и скорости сокращения МВ.

Что значит развивать алактатный механизм энергообеспечения? Это значит увеличить массу миофибрилл в МВ, а вместе с этим происходит рост запасов АТФ и КрФ.

Что значит развивать аэробный механизм энергообеспечения? Это значит увеличить массу митохондрий в ОМВ, ПМВ и ГМВ. Увеличение массы митохондрий в ГМВ ведет к существенному уменьшению накопления молочной кислоты, а значит к росту локальной мышечной выносливости.

Таким образом, для оценки мышечной работоспособности необходимо оценивать максимальную силу (мощность, массу миофибрилл) и потребление кислорода на уровне АНП (мощность или масса митохондрий ОМВ и ПМВ в активных мышцах. Механизм гликолиза развивается вместе с ростом массы митохондрий и в таком случае накопления молочной кислоты в МВ и крови не происходит.

Может ли спортсмен показывать выдающиеся результаты без накопления лактата? Да, может. Такими спортсменами являются велосипедисты – победители профессиональных гонок типа Тур де франс, а именно, Меркс, Индурайн, Армстронг, Ульрих. При выполнении ступенчатого теста до МПК они закисляются до 6 мМ лактата на литр.

В борьбе самбо, дзюдо, вольной, греко-римской необходимо иметь высокий уровень силы и локальной мышечной выносливости мышц рук, туловища и ног. Обычно, борцов тестируют на тредбане и оценивают МПК. Информативность такого показателя очень низкая, поскольку, например, на самбистах было получено, что по величине потребления кислорода мышцами ног нет разницы между КМС и МСМК. Информативными показателями являются максимальная алактатная мощность и потребление кислорода при тестировании мышц рук и туловища (Максимов Д.В. с соав., 2012).

Локальная сила и мышечная выносливость мышц рук, туловища и ног являются главным факторами, определяющими спортивную работоспособность борца. Для развития их необходимо выполнять силовые упражнения (динамические и статодинамические) на различные мышечные группы. Причем силовые упражнения на тренажерах можно выполнять для гиперплазии миофибрилл ОМВ и ГМВ, а также гиперплазии митохондрий ОМВ и ГМВ, в этом случае необходимо использовать интервальные методы тренировки. Методические положения изложены в монографии Д.В. Максимова с соав. (2012).

Планирование нагрузок должно учитывать скорость гиперплазии миофибрилл и митохондрий. Миофибриллы растут очень медленно, развивающие тренировки выполняют не чаще одного раза в неделю. Митохондрии растут быстрее, поэтому их надо развивать в конце подготовительного периода и в предсоревновательном. В связи с этим логика долгосрочного планирования нагрузок должна соответствовать биологически закономерностям, а не формальным правилам обнаруженных эмпирическим путем.

Вывод. Тренировочный процесс в борьбе должен строиться с учетом важных механизмов энергообеспечения мышечных групп – алактатного и аэробного, механизм анаэробного гликолиза развивается вместе с аэробным. Для развития основных механизмов энергообеспечения необходимо, например, для гиперплазии миофибрилл надо использовать силовые динамические и статодинамические упражнения, а для гиперплазии митохондрий силовые упражнения по интервальному методу тренировки. С учетом долговременных процессов адаптации планирование нагрузок строится в подготовительном периоде на рост массы миофибрилл, а в предсоревновательном на рост массы митохондрий с использованием специфических и неспецифических средств физической подготовки.

Принцип построения программы формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов

Симаков А.М.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация

Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе применения модифицированных подвижных игр.

Ключевые слова: интегральная подготовленность, юные тхэквондисты, этапность.

Principle of Elaborating the Program of Integral Training of Young Taekwondo Athletes

Simakov A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health St.-Petersburg, Russia

Summary

The formation of integral training of young Taekwondo athletes is based on applying modified outdoor games to the training.

Key Words: integrated training, young Taekwondo athletes, step by step progress.

Формирование у юных тхэквондистов интегральной подготовленности является одной из сложных задач, которые необходимо решать тренеру. Сложность решения данной задачи усугубляется особенностями психофизического развития детей, спецификой соревновательной деятельности юных тхэквондистов и рядом других.

Для целенаправленного формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов была разработана программа педагогических воздействий, включающая в себя комплекс педагогических задач по физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической подготовке и средства их решения. В качестве средств, наряду с традиционными, использованы подвижные игры. Их подбор и модификация произведены таким образом, чтобы, в результате применения, игры оказывали избирательное или ком-

плексное воздействие на все стороны подготовленности спортсмена. С этой целью модифицировались традиционные подвижные игры. В связи со спецификой соревновательной деятельности в тхэквондо, были выбраны индивидуальные подвижные игры. Предметом модификации являлись игровые установки и критерии выигрыша. Определяющим фактором при модификации являлось содержание физической подготовленности. Это обусловлено необходимостью дозирования получаемой во время тренировки физической нагрузки в соответствии с принципами, выражающими специфические закономерности занятий физическими упражнениями и со специфическими принципами развития физических способностей. В результате такого подхода появилась возможность определять рациональное соотношение объема и интенсивность нагрузки, а также рациональную последовательность, т.е. место подвижной игры в макроструктуре тренировочного занятия. Так, подвижные игры, преимущественно направленные на развитие силовых, координационных и скоростных способностей применялись в первой и второй части тренировочного занятия. Игры, преимущественно направленные на развитие гибкости, также планировались в конце первой части или во второй, по возможности, до возникновения утомления. Это обусловлено тем, что для эффективного выполнения технических приемов тхэквондистам требуется высокий уровень развития активной гибкости. А чем сильнее утомление, возникшее во время тренировки, тем ниже уровень активной гибкости, и выше – пассивной, которая не оказывает существенного влияния на результативность соревновательной деятельности тхэквондиста. Игры, преимущественно направленные на развитие выносливости – во второй части, так как возникшее, в результате решения задач первой части тренировки, утомление, позволяло рациональнее использовать тренировочное время, т.е. подвижная игра «на выносливость» длилась меньше времени, чем, если бы давалась до возникшего утомления. Кроме того, учитывалось то, что в зависимости от продолжительности игры меняется направленность ее воздействия: силовые способности – силовая выносливость, скоростные способности – скоростная выносливость, координационные способности – координационная выносливость.

Для обеспечения эффективности педагогических воздействий соблюдались правила реализации игрового метода, позволяющие сопряженно решать задачи физической, тактической, технической, интеллектуальной и психологической подготовки. Правила сгруппированы по видам деятельности тренера: 1) разработка содержания игры; 2) формирование мотивов и ориентировочной основы деятельности спортсменов; 3) организация и стимулирование учебно-познавательной деятельности в процессе игры; 4) контроль, регулирование, корректировка деятельности занимающихся; 5) анализ достигнутых результатов.

Макроцикл тренировочного процесса состоял из 30 микроциклов. Длительность микроциклов в зависимости от направленности тренировочных воздействий варьировалась от 7 до 15 дней (так называемые, сдвоенные микроциклы). Первое тестирование проведено вначале макроцикла, затем – 8 микроциклов втягивающего типа, после – 10-дневный восстановительный микроцикл (приходящийся на осенние каникулы), за-

вершившийся тестированием. В дальнейшем, вне зависимости от типа микро- и мезоцикла, тестирование проводилось в конце каждого микроцикла (за исключением сдвоенных – 16 и 17, 27 и 28).

Поурочный график распределения педагогических воздействий построен в соответствии с логикой тренировочного процесса этапа начальной подготовки: подготовительный период с 1 по 20 микроцикл, соревновательный период – с 21 по 30 микроцикл, затем – переходный период (тренировочный процесс не осуществлялся) – до начала следующего учебного года.

Структура подготовительного периода: общеподготовительный этап – с 1 по 11 – микроциклы втягивающего типа, составляющие втягивающий мезоцикл; специально-подготовительный этап – с 12 по 20 – ударные и восстановительные микроциклы, чередующиеся три к одному, составляющие базовый мезоцикл.

Структура соревновательного периода: с 21 по 25 микроциклы – контрольно-подготовительный мезоцикл, состоящий из 2-х ударных, 1-го восстановительного и 2-х подводящих микроциклов. С 26 по 28 – подводящие микроциклы по типу предсоревновательного мезоцикла. Соревновательный мезоцикл – 29 и 30 микроциклов соревновательного типа.

В качестве средств тренировочного процесса применялись: упражнения из различных видов спорта – общеподготовительные упражнения, упражнения из тхэквондо – специально-подготовительные упражнения, подвижные игры комплексной и частной направленности (техничко-физическая; технико-тактическая; тактико-физическая; психолого-физическая и т.п.).

Это обусловлено тем, что в процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделять и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению результата.

Соотношение средств спортивной тренировки на протяжении макроцикла подготовки соответствовало общепринятым представлениям – по мере становления подготовленности тренировочный процесс становился более специфичным.

Выводы

1. Процесс формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов имеет ряд особенностей и требует адекватного подбора средств и методов технико-тактической, физической, психологической, интеллектуальной подготовки;
2. Ведущими средствами формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов выступают модифицированные подвижные игры;
3. Макроцикл тренировочного процесса формирования интегральной подготовленности состоял из 30 микроциклов, сгруппированных соответственно периодам подготовки: подготовительного 1–20 микроцикл (втягивающие, ударные и восстановительные микроциклы) и соревновательного 21–30 микроцикл (ударный, восстановительный, подводящие микроциклы).

Литература

1. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса /

- В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 24. – С. 9–10.
2. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ оценки специальной выносливости таэквондистов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 28.
 3. Квашук, П.В. Принципы построения индивидуальных тренировочных программ подготовки юных спортсменов / П.В. Квашук // Здоровье – образование – физическая культура : тезисы докладов науч. практ. конференции / ВГИФК. – Великие Луки, 2000. – С. 65–67.
 4. Симаков, А.М. Становление интегральной подготовленности юных тхэквондистов / Бакулев С.Е., Момот Д.А., Симаков А.М. // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – С. 11–12.
 5. Семкина, О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Семкина Ольга Анатольевна. – СПб., 1997. – 150 с.

Применение метода акустической нейромодуляции (АНМ) Для коррекции эмоциональных состояний спортсменов борцов греко-римского стиля высокой квалификации

Станиславская И.Г.¹, Изварина Н.Л.²,
Дуванина А.В.¹

¹Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

²Учреждение Российской академии наук Институт физиологии им. И.П. Павлова РАН, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В тексте статьи представлена схема применения метода акустической нейромодуляции (АНМ) для коррекции эмоциональных состояний спортсменов борцов греко- римского стиля высокого уровня квалификации. Идея применения аппарата АНМ заключается в гармонизации эмоционального состояния спортсменов в предсоревновательный и соревновательный период. Авторская группа приводит практические рекомендации для спортсменов и тренерского состава.

Ключевые слова: психология спорта, коррекция эмоциональных состояний, борцы греко-римского стиля высокой квалификации, метод акустической нейромодуляции.

Application of the Method of Acoustic Neuromodulation (AHM) for Correcting Emotional State of Greco-Roman Wrestlers of High Level

Stanislavskaya I.G.¹, Izvarina N.L.², Duvanina A.V.¹

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health St Petersburg, Russia

²Pavlov Institute of Physiology of Russian Academy of Sciences St. Petersburg, Russia

Summary

The scheme of application of the method of acoustic neuromodulation (ANM) for correcting emotional state of Greco-Roman wrestlers of high level is presented in the article. The idea is to use the ANM device in harmonizing emotional states of the athletes during the pre-competitive stage and the competitive period. The author's group provides practical recommendations for athletes and coaches.

Key Words: sports psychology, correcting emotional states, Greco-Roman wrestlers of high level, method of acoustic neuromodulation.

Введение

В последнее время в обществе и науке возрос интерес к спорту высших достижений. Спортивные мероприятия общемирового уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира, всемирные спортивные конгрессы) требуют особого внимания к главным участникам этого действия – спортсменам высокого уровня квалификации. Проблема психологического сопровождения спортсменов высокого класса стоит в психологии спорта очень остро и требует разработки и практического внедрения новых методов, консолидирующих знания из психологии, физиологии, нейробиологии, и позволяющих оказать комплексную и эффективную помощь спортсмену. Именно эти факторы и определяют **актуальность** исследования эффективности коррекции эмоциональных состояний спортсменов борцов греко-римского стиля высокой квалификации методом акустической нейромодуляции (АНМ).

Новизна исследования обусловлена тем, что авторский аппаратный метод акустической нейромодуляции ранее не применялся для коррекции эмоциональных состояний спортсменов.

Целью нашего исследования явилась коррекция эмоциональных состояний борцов греко-римского стиля методом акустической нейромодуляции.

Выборку в эксперименте составили 10 спортсменов борцов греко-римского стиля высокой квалификации (участники сборной РФ). Эксперимент проводился в течений 4 недель подготовительного этапа к соревнованиям. Занятия с аппаратом акустической нейромодуляции проводились 2 раза в неделю.

1. Основные методы исследования.

- а) Аппаратный метод акустической нейромодуляции (АНМ), (получение данных о ЭЭГ, ЧСС, пульсе, функциональной ассиметрии полушарий головного мозга спортсменов).
- б) Тестирование («Свойства нервной системы» (Г. Айзенк), «Самочувствие. Активность. Настрое-

- ние», «Ситуативная и личностная тревожность» (Т.Спилберг).
- в) Наблюдение.
 - г) Беседа.
 - д) Эксперимент.

2. Аппаратный метод акустической нейромодуляции (АНМ)

Эксперимент проводился совместно кафедрой психологии имени А.Ц. Пуни НГУ имени П.Ф. Лесгафта и специалистами Института Физиологии имени И.П. Павлова РАН. В Институте Физиологии им. И.П. Павлова РАН разработан аппаратный комплекс (АК) для реализации метода акустической нейромодуляции (АНМ), программное обеспечение которого позволяет контролировать биоэлектрическую активность мозга и вариабельность сердечного ритма (ВСР) по регистрируемым параметрам ЭЭГ, ЧСС до, во время и после процедуры (Изварина Н.Л.). Анализ в реальном времени и демонстрация спектральных характеристик ЭЭГ, а именно, соотношение альфа, бета, тэта ритмов, который проводится по амплитуде и процентному содержанию за период времени регистрации, а также анализ ВСР, как показателя вегетативного гомеостаза человека, по соотношению показателей спектрального анализа (низкочастотных НЧ и высокочастотных ВЧ).

Эффективность метода АНМ заключается в том, что изменение последовательности предъявляемого звукового сигнала, благодаря его внутренней структуре, организованной по специфическим нелинейным алгоритмам, стимулирует в слуховых зонах ствола головного мозга нейромедиаторный ответ определенного профиля в зависимости от диапазона используемой модулирующей частоты (Изварина Н.Л., Ленсман М.В. Исследование некоторых психофизиологических аспектов саморегуляции с использованием метода акустической нейромодуляции. Сб. науч. Трудов. 3-я Межд. науч. конф. Актуальные аспекты современной психофизиологии. СПб, 2011. С. 103–108.).

При изучении потенциальных возможностей спортсмена изучались психологические показатели (сила и подвижность нервной системы, быстрота мышления, быстрота реакции, индивидуальная минута, переключение и устойчивость внимания, личностная и ситуативная тревожность, самочувствие, активность, настроение, самооценка). Физиологические показатели – вариабельность сердечного ритма (ВСР), частота сердечных сокращений (ЧСС), биоэлектрическая активность мозга. Показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР), с использованием специальных математических методов спектрального анализа частоты сердечных сокращений (ЧСС) позволяют провести количественную оценку вегетативного баланса симпатической (СНС) и парасимпатической (ПНС) системы человека.

3. Ход эксперимента.

1. Диагностика личностных свойств спортсмена (свойства нервной системы, уровень личной и ситуативной тревожности, ситуативная оценка самочувствия, активности и настроения, определение способов вхождения спортсмена в оптимальное боевое состояние).
2. В ходе тренировочного и соревновательного процесса (совместно с тренером) выявление ин-

дивидуального копинга поведения борца в предсоревновательный период (когда спортсмен начинает испытывать волнение или страх будущих соревнований).

3. При помощи аппарата АНМ определение ресурсов спортсмена и его актуального состояния (биоэлектрической активности мозга, вариабельность сердечного ритма (ВСР), ЭЭГ, ЧСС).
4. Обучение спортсменов-борцов способам саморегуляции эмоциональных состояний (работа с аффирмацией, диафрагмальным дыханием).
5. Аппаратная коррекция эмоционального состояния спортсмена борца.

Испытуемому устанавливаются 7 датчиков (2 лобные F1, F2 доли, 2 затылочные O1, O2, 2 – мочки ушей), еще один датчик измеряет пульс испытуемого.

- I. Экспресс оценки регистрируемых в реальном времени физиологических сигналов ЭЭГ (O1, O2, F1, F2), ЧСС (ВСР) в тесте открытые (1 мин) / закрытые (1 мин) глаза.

- II. Индивидуальный подбор режима звуковой последовательности АНМ в специфическом для данного человека диапазоне частот, который проводится на основании данных экспресс оценки, а именно, выраженности тэта, альфа, бета1 и бета2 ритмов и показателей вегетативного баланса.

- III. Последующая коррекция (9 мин) функциональной межполушарной асимметрии головного мозга, поскольку именно показатели асимметрии играют ключевую роль в формировании отрицательных эмоций и состояний депрессии, и восстановление баланса симпато-вагальных взаимодействий основных нервных процессов активации и торможения. Прослушивание звуковой последовательности модулированного звука проводится в трех частотных диапазонах (по 3 мин каждый) через наушники с одновременным выполнением идеомоторной тренировки (ИТ).

- IV. Оценка эффективности АНМ по регистрируемым параметрам. в тесте открытые (1 мин) / закрытые (1 мин) глаза. Диагностика психологических изучаемых показателей. Фиксация динамики показателей.

Предварительное исследование влияния АНМ на психофизиологическое состояние спортсменов показали позитивное влияние на психоэмоциональное состояние, которое коррелировало с оптимизацией вегетативного баланса и сглаживанием межполушарной асимметрии. (Изварина Н.Л., Станиславская И.Г., Дуванина А.В. Совершенствование навыков саморегуляции у борцов греко-римского стиля методом акустической нейромодуляции (АНМ) // Физиология, медицина, фармакология. Высокие технологии, теория, практика: Сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине»; 15–16 нояб. 2012 г. Санкт-Петербург, Россия. Т. 2. – СПб., 2012. С. 50–55.)

4. Результаты.

Результаты исследований показали, что использование метода АНМ позволило не только оценить уровень психоэмоционального напряжения и вегетативного баланса спортсмена в динамике, скорректировать эмо-

циональное состояние на оптимальном уровне эффективности по объективным показателям ЭЭГ и ЧСС. О чем свидетельствуют увеличение индексов альфа ритма в затылках (O1, O2) при закрытых глазах (рис. 1).

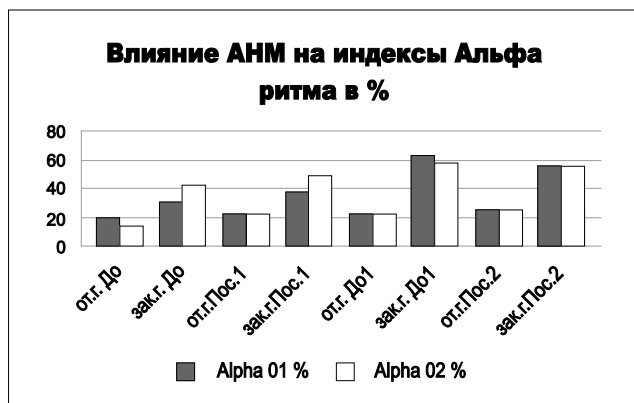


Рис. 1. Динамика влияния АНМ на биоэлектрическую активность мозга в тесте открытые (от. г.) / закрытые (зак. г.) глаза (синий цвет – левое полушарие мозга O1, красный цвет – правое полушарие O2). Индексы Альфа ритма в % приведены до проведения процедуры (До), после первого сеанса АНМ (Пос. 1). Через 1 день до проведения второго сеанса АНМ (До 1) и после проведения второго сеанса АНМ (Пос. 2).

По результатам исследований были сформулированы практические рекомендации для спортсменов:

- В процессе тренировки необходимо закреплять положительные эмоциональные переживания и реакции спортсмена, на правильно выполненные действия.
- При разборе проведенных соревнований, нужно указывать на допущенные технические, тактические ошибки и недостатки спортсмена, выбирая форму подачи этой информации, с учетом свойств его нервной системы.
- Необходимо выработать у борца установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач в процессе самого соревнования.
- Необходимо помочь спортсмену находить слова, наиболее удачно и обобщенно выражающие суть его стремлений и усилий.
- Нужно выработать у спортсмена здоровое, правильное отношение к поражению, заключающееся, в понимании того, что в конечном счете, важнее всего показать себя мужественным борцом.

В результате исследования эмоциональных состояний борцов греко-римского стиля высокой квалификации было выявлено, что наибольшая эффективность использования аппарата АНМ достигается в предсоревновательный период, для снижения уровня личностной тревожности спортсменов, а в соревновательный период ситуативный. В ходе эксперимента спортсмены отмечали улучшение сна и самочувствия, повышение настроения и самооценки.

Литература

1. Изварина Н.Л., Ленсман М.В. Исследование некоторых психофизиологических аспектов саморегуляции с использованием метода акустической ней-

ромодуляции // 3-я Межд. науч. конф. Актуальные аспекты современной психофизиологии. СПб. – 2011. – С. 103–108.

2. Изварина Н.Л., Станиславская И.Г., Дуванина А.В. Совершенствование навыков саморегуляции у борцов греко-римского стиля методом акустической нейромодуляции (АНМ) // Физиология, медицина, фармакология. Высокие технологии, теория, практика: Сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине»; СПб. – 2012. – С. 50–55.

Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов мужской сборной команды России по тайскому боксу

Степанов М.Ю.¹, Салтымакова Л.П.², Ильин В.Ю.³

¹ФГБОУ ВПО Чайковского государственного института физической культуры г. Чайковский

²ГАУ Кемеровской области «ОШВСМ-ЦСП» г. Кемерово

³Сборная России по тайскому боксу г. Кемерово

Аннотация

В современных социально – экономических условиях, для достижения успеха в спорте, необходимо применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности [1].

Ключевые слова: комплексные научные группы (КНГ), контроль функционального состояния организма спортсменов, программно-аппаратный комплекс «Омега Спорт Про».

Scientific and Methodological Support of Training Camps for National Thai Boxing Men's Team of Russia

Stepanov M., Saltymakova L., Iljin V.

Kemerovo, Russia

Tchaikovsky, Russia

Summary

In the current socio-economic conditions for success in the sport, it is necessary to apply the most progressive training methods, continuously explore advanced experience of science and practice, creatively interpret it and use it in practice [1].

Key Words: complex research groups (CRG), the control of the functional state of the athletes, «Omega Sport Pro» hardware-software complex.

При современном уровне знаний процесс спортивного совершенствования рассматривается как результат управления морфологическим, функциональным, метаболическим потенциалом организма и его регуляторными механизмами обеспечения напряженной мышечной деятельности [2, 3]. В процессе спортивной подготовки одной из главных задач управления является достижение оптимального соотношения локомоторных, висцеральных (вегетативных) и метаболических систем организма для улучшения техники спортивных движе-

ний и повышения общей и специальной работоспособности [2]. Занятие спортом высших достижений может приносить высокие и качественные результаты только при рациональном построении тренировочного процесса, который включает в себя комплекс мероприятий, направленный на достижения оптимального соотношения систем организма.

Комплекс мероприятий состоит из фармакологических средств, функциональной диагностики, тестированием общей и специальной физической подготовленности, а также использованием внутренировочных средств (сауна, бассейн, массаж). Для его реализации в сборные команды России по видам спорта вводят комплексно-научные группы (КНГ). В настоящее время КНГ имеет широкую реализацию поставленных задач в спорте высших достижений. В России более 70 олимпийских и паралимпийских видов спорта, в которых осуществляется деятельность КНГ.

Тайский бокс относится к неолимпийским видам спорта, в которых деятельность КНГ недостаточно реализуема. Отличие тайского бокса от других видов ударных единоборств заключается в специфике ведения боя (3 раунда по 3 минуты), в его силовой направленности, а также работе в клинчах, применяя удары локтями и коленями.

Как правило, подготовка спортсменов к главным спортивным соревнованиям года проводятся в виде учебно-тренировочных сборов, в рамках которых реализуется необходимость своевременно определять, в какой степени распределение тренировочных и внутренировочных средств, их планирование и организация в предсоревновательной и соревновательной деятельности будут способствовать повышению эффективности управления подготовкой квалифицированных спортсменов.

С этой целью была создана комплексно-научная группа для работы с мужской сборной командой России по тайскому боксу в рамках учебно-тренировочных сборов по подготовке к Чемпионату Европы. Сборы проводились в г. Кемерово (2.04–13.04.2012). Численный состав сборной команды – 14 человек в возрасте 17–26 лет. Квалификационный состав – 2 ЗМС, 8 МСМК, 4 МС. Состав КНГ – ЗТР Ильин В.Ю. (старший тренер сборной России по тайскому боксу), ЗТР Миллер В.В. (помощник старшего тренера), СМК Магомедов М.С. (помощник старшего тренера), Новиков Н.П. (спортивный врач), Романов А.А. (спортивный врач), аспирантка Макшакова Е.Ю. (инженер-лаборант, участник педагогической группы), к.п.н., Степанов М.Ю. (руководитель, участник педагогической группы), к.б.н. Демин И.В. (участник медико-биологической и педагогической группы).

Группа проводила анализ соревновательной деятельности спортсмена и прогнозирование достижений, оценку состояния здоровья, оценка функциональной, психологической, технико-тактической, общей и специальной физической подготовленности. А также осуществляла оказание научной и методической помощи спортсмен и тренерами при подготовке к крупнейшим соревнованиям.

Во время сборов проводился оперативный контроль функционального состояния организма спортсменов посредством компьютеризированной программы «Омега Спорт Про»: в течении дня 3–4 регистрации (утро-день-

вечер). Программно-аппаратный комплекс «Омега Спорт Про» предназначен для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот [4]. Наиболее информативными показателями данной программы – частота сердечных сокращений (ЧСС), индекс напряженности сердечной мышцы (ИН), индекс вегетативного равновесия (ИВР), показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР). Следует отметить, что ИН на конец сборов понизился в среднем по группе на 43%, показатели ИВР снизились на 38%, показатели ПАПР стал меньше исходной позиции на 35%. Показатели ЧСС в среднем регистрировали адекватную реакцию на тренировочное занятие – под действием физических нагрузок ЧСС возрастает, в период восстановления – уменьшается до исходного состояния. Результаты функционального состояния говорят о положительном эффекте УТС, о его грамотном составлении, впоследствии чего спортсмены достигли «пика спортивной формы».

Также было проведено 12 тестов определения общей физической подготовленности и 6 тестов – специальной физической подготовленности (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты тестирования общей физической подготовленности

Тесты ОФП	Весовые категории		
	45–60 кг	63,5–75 кг	81–(91 +) кг
Бег 30 м, с	4,2–4,7	4,1–4,7	4,2–4,7
Бег 60 м, с	7,5–8,5	7,6–8,3	7,6–8,2
Бег 100 м, с	12,8–15,0	14,0–15,1	12,1–14,1
Бег 200 м, с	28,2–35,0	28,2–32,0	28,3–30,1
Бег 400 м, мин	1,03–1,18	1,10–1,11	1,08–1,18
Прыжок в длину с места, см	210–260	220–235	235–255
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	13–25	19–21	9–20
Поднос ног на брусьях с упором в спине, кол-во раз	30–100	40–113	50–70
Бассейн, 50 м/с	0,37–1,10	0,39–0,57	0,37–0,56
Бассейн, 100 м/с	1,30–1,40	1,37–2,02	1,41–1,45
задержка дыхания под водой, с	0,09–2,19	0,22–0,38	0,12–1,21
Плавание под водой, м	11–21	10–21	6–31

Итогом сборов стал выезд спортсменов на Чемпионат Европы (г. Анталия, Турция, 16.04.–22.04.2012 г). По результатам выступления сборная команда России по тайскому боксу заняла 1 место в общекомандном зачете, завоевав тем самым 7 золотых, 1 серебряную и 4 бронзовых медали.

Корреляционный анализ установил связь между тестированием специальной физической подготовленностью и результатами соревнований в 60%, а между тестированием общей физической подготовленностью и

результатами соревнований – 16%. Таким образом, нецелесообразно применять в спортивной тренировке средства ОФП, а следует применять больше средств СФП приближенные к соревновательной деятельности.

Таблица 2

Результаты тестирования специальной физической подготовленности

Тесты СФП	Весовые категории		
	45–60 кг	63,5–75 кг	81–(91 +) кг
Бег 4×10 м, с	9,0–10,8	9,2–10,2	9,3–9,8
Метание ядра (сильной рукой), м	7,0–9,0	9,7–10,5	9,8–12,7
Метание ядра (слабой рукой), м	5,5–7,8	7,5–8,5	8,8–10,8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 с, кол-во раз	52–62	44–58	55–73
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 60 с, кол-во раз	102–133	81–101	80–91
Скакалка за 60 с, кол-во раз	66–120	83–91	74–132

Литература

1. Гаськов А.В. Уровень показателей соревновательной деятельности квалифицированных боксеров / Педагогическое и медико-биологическое обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Красноярск, 1990.
2. Степанов М.Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Наб. Челны, 2011.
3. Ткаченко Л.Н. Особенности вегетативной регуляции сердца при адаптации к физическим нагрузкам // Архив клинической и экспериментальной медицины. – Т. 8. – №1. – 1999.
4. Ярилов С.В. Физиологические аспекты новой информационно-технологической технологии анализа биофизических сигналов и принципы технической реализации // РВМА НИЛ «Динамика», СПб., 2001.

Теоретические и методологические основы И-цюань

Сунь Ли

Президент Международного общества И-цюань КНР

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и методологические основы И-цюань, одного из стилей китайских боевых искусств.

Ключевые слова: китайские боевые искусства, И-цюань, чжань чжуан, танто.

The Theoretic and Methodological Fundament of Yiquan

Sun Li

Yiquan International Society President
China

Summary

In the article the theoretic and methodological fundament of Yiquan, a style of Chinese martial arts, are discussed.

Key Words: Chinese martial arts, Yiquan, zhan zhuang, tantou.

Человечество породило цивилизацию и благодаря этому прошло большой путь развития. Благодаря неустанным усилиям человечества в современном мире нам доступно абсолютно всё, в чем мы нуждаемся, материальная сторона нашей жизни характеризуется чрезвычайным многообразием и изобилием. Развитие науки и технологий достигло очень высокого уровня, день ото дня растет и уровень производства. Касается это и спорта. Человечество создало для своих нужд бесчисленное количество разнообразных видов спорта, с помощью которых оно способно повышать свои физические и психические возможности в процессе физического воспитания и рекреационной деятельности. Однако при всем этом, если человек не обладает крепким здоровьем, то и достижения человечества не являются такими уж грандиозными. Не случайно сегодня всякий знает, что здоровье имеет огромную ценность. А для того, чтобы сохранять физическое здоровье, необходимо использовать правильные упражнения. Не зря говорят: «Жизнь – это движение».

Как говорил основатель стиля И-цюань Учитель Ван Сянчжай, правильные упражнения – это такие упражнения, которые обеспечивают активный обмен веществ на уровне клеток всего тела и всех его органов, стимулируют дыхание и кровообращение, укрепляют содержащуюся в теле энергию. Кроме того, эти упражнения приводят тело в состояние, когда жизненная энергия *ци* и кровь могут свободно по нему циркулировать. Иными словами, правильно подобранные упражнения, оказывая определенное стимулирующее воздействие на клетки организма, обеспечивают повышение физических возможностей растущего организма и поддержание функций и сохранение здоровья взрослого организма.

Однако и недостаток физической активности, и чрезмерное физическое напряжение в равной степени оказывают негативное воздействие на состояние здоровья, являются причинами заболеваний и травм. В тех видах физических упражнений, которые широко распространены в настоящее время, упражнения зачастую выполняются до утомления мускулов, налагают большую нагрузку на сердце, в силу чего занимающиеся нередко оказываются вынуждены прекращать свои занятия на полпути или не могут продолжать их на протяжении длительного времени.

Однако в стиле И-цюань используется совершенно отличный от распространенных систем физической культуры тип упражнений. Эти упражнения воздействуют на связки, мышцы, *ци* и кровь, или, говоря конкретнее, эти упражнения воздействуют на организм на клеточном уровне. Основным принципом этих упражнений является равномерное и при этом одновременное

развитие клеток всего организма. При выполнении этих упражнений, даже в тех случаях, когда мускулатура всего тела достигает предельного утомления, сохраняется нормальное биение сердца и ритм дыхания. Более того, с одной стороны, дыхание нормализуется еще до перехода к собственно упражнениям, а, с другой, тело методично и равномерно укрепляется с учетом индивидуальных возможностей переносить нагрузку на мускулатуру и кровеносную систему.

Кроме того, поскольку в И-цюань не используются таолу – сложные и длинные стандартные комплексы упражнений, характерные для китайских боевых искусств, здесь упражнения не нагружают головной мозг и нервную систему, что обеспечивает снятие стресса и оказывает восстанавливающее действие. Такие упражнения может выполнять любой человек, независимо от пола и возраста, достигая при этом сохранения здоровья и развития физических возможностей.

Упражнения в современных видах спорта требуют твердой воли, отменной физической формы, высокой координации, высокого уровня развития ловкости, быстроты и различных проявлений «силы» – взрывной и медленной силы, гибкости, прыгучести, чувства равновесия, выносливости и т.д. Так, занятия легкой атлетикой, например, прыжками в высоту или в длину, бегом на длинные и короткие дистанции с их стартами и финишами, разнообразными спортивными играми, спортивной гимнастикой, боксом, фехтованием, борьбой, тяжелой атлетикой или же столь любимыми японцами бейсболом, дзюдо, кэндо, каратэ т.д. и т.п. во всех случаях требуют хорошего состояния мускулатуры, быстроты реакции, координации и ловкости. При этом все эти качества опираются на фундамент гармоничного телосложения и высокого тонуса мускулатуры, который как раз и формируется практикой И-цюань.

Тренировка в И-цюань начинается с упражнений в «стоянии столбом» (кит. чжаньчжуан), которые призваны подготовить и укрепить внутренние органы, опорно-двигательный аппарат, связки и *ци*, научить мышцы сокращаться и расслабляться.

Иероглиф «И» в названии «И-цюань» указывает на образ, удерживаемый в уме. Он подчеркивает, что в И-цюань в процессе тренировок в кулачном искусстве ведущая рольводится контролю над образами.

Всякое движение человека иницируется мыслью (т.е. мозгом). И методика тренировок И-цюань исходит из этой аксиомы. Можно сказать, что методика И-цюань состоит в упражнениях с использованием различных четко определенных образов. В настоящее время в западном мире очень широко практикуется лечение болезней с помощью специально подобранных образов. Изучение влияния образов, а также их роли в развитии личности становится важным направлением научных исследований во всем мире. В И-цюань же образы и движения тела умело сочетаются с тем, чтобы пробудить скрытые в человеке силы, развить его способности.

Как писал Учитель Ван Сянчжай в своей работе «Теория Кулачного искусства Великого Достижения», великие цели «пути кулачного искусства» состоят в том, чтобы содействовать подъему национального духа, формировать фундамент науки и государственного строительства, служить основой для жизненной философии людей, руководить общественным воспитанием.

Его миссия состоит в гармонизации физического состояния человека, в содействии выражению его чувств, преобразованию и усовершенствованию человеческой природы, проявлению лучших качеств человеческой личности. Люди, практикующие кулачное искусство, обладают ясным сознанием, здоровым телом и стремятся трудиться на благо народа и страны.

Содержание И-цюань состоит главным образом в контроле над психикой и образами и одновременно – в тренировке сознания и тела, призванной реализовать способности, заложенные в человеке природой. Можно сказать, что благодаря практике И-цюань человек достигает гармонии с Великой *Ци* – жизненной энергией вселенной. Иными словами, с помощью И-цюань, опираясь на важнейшие законы вселенной, человек формирует свое сознание и тело, упражняет свою чувствительность и даже заложенные природой способности, добиваясь того, чтобы его «дух» (шэнь) был «круглым-совершенным» (юань), «сила» (ли) – «квадратной-могучей» (фан), «форма» (син) – «изогнутой» (цуй), «воля» (и) – «прямой» (чжи), чтобы его «пустота» (сюй) и «полнота» (ши) «не были фиксированы» (удин). И-цюань тренирует нервную систему и конечности, вносит гармонию в мускулатуру и скелет, нормализует течение крови и *ци*, стимулирует работу почек и желудка, увеличивает жизненную емкость легких и наряду с этим – постепенно развивает «силу», данную нам природой и в конечном итоге формирует способность мгновенной реакции, традиционно описываемую формулой «движение начинается при первом же соприкосновении».

Проблема формирования базовой техники бросков дзюдо у девочек 10–12 лет

Тихонова И.В., Омарова П.Г., Розевика Е.А.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Аннотация

Современный этап развития женского спорта высоких достижений, морфофизиологические и функциональные характеристики организма женщин, методика обучения девочек 10–12 лет базовой технике бросков дзюдо на основе оптимизации состава бросков и последовательности их изучения.

Ключевые слова. Женское дзюдо, физиологическая стоимость броска, биомеханическая сложность броска, половой диморфизм.

Formation of Basic Technique of Judo Throws Performed by 10–12 Year-Old Girls

Tikhonova I., Omarova P., Rozevika E.

*Kuban State University of Physical Education,
Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Summary

The paper features the present stage of development of the female top-record sport, morphological and physiological characteristics of women's physique as well as methods of training 10–12 year-old girls for performing basic tech-

nique of throws in judo on the basis of optimization of throws structure and the order of mastering throws techniques.

Key Words: female judo, physiological expenditure for a throw in judo, bio-mechanical complexity of a judo throw, sexual dimorphism.

На современном этапе развития женского спорта высших достижений основной чертой является освоение тех видов, которые всегда считались «мужскими» (бокс, тяжелая атлетика, дзюдо, хоккей, футбол и другие), которые уже вошли в программу Олимпийских игр. Это и обусловило актуальность создания и совершенствования научно обоснованной системы подготовки женщин-борцов, которая должна базироваться на знании современных тенденций развития женского спорта и спортивной подготовки с учетом влияний полового диморфизма (Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И., 2012).

Но до сих пор отмечается недостаток научных исследований, касающихся морфофизиологических и функциональных характеристик женщин, занимающихся различными видами спортивной борьбы. К сожалению, на сегодняшний день работы в области женской борьбы малочисленны, и в основном, в них констатируется факт отличия женской морфологии, энергетики, сенсомоторики и психики от перечисленных качеств мужчин (Маноласки В.Г., 1993). В связи с этим возникают трудности при подборе физиологически обоснованных нагрузок для женщин борцов в многолетнем тренировочном процессе.

Учитывая тот факт, что в методологии базовой технической подготовки борцов основное место занимает образовательный компонент, в котором не учитывается половой диморфизм, возникает многопрофильная проблема обеспечения женской борьбы оптимальным составом технических действий (Белов А.В., 2000).

С целью обосновать и апробировать методику обучения девочек 10–12 лет базовой технике бросков дзюдо на основе оптимизации состава бросков и последовательности их изучения был проведен педагогические эксперименты. В эксперименте приняли 80 юных дзюдоисток.

Проведенные нами лабораторный и модельный эксперименты по выявлению оптимальных бросковых комплексов позволили сформировать программу базового обучения технике дзюдо для девочек 10–12 лет на этапе начальной подготовки. Полученные данные определили оптимальный состав и методику обучения базовой технике бросков в женском дзюдо с позиции их физиологической стоимости и биомеханической сложности.

Результаты эксперимента выявили более высокую функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую систему девочек при проведении ими бросков с опорой на одной ноге во второй фазе. Поэтому девочкам следует изучать, в первую очередь, броски с двух ног, при выполнении которых функциональная нагрузка меньше (табл. 1).

Анализ изменения ЧСС при проведении бросков подниманием позволил установить, что у девочек 10–12 лет броски, проводимые с использованием захватов на дальней дистанции имеют большую физиологическую стоимость, чем при выполнении бросков с захватом на ближней дистанции (табл. 2). Поэтому девочкам необ-

ходимо начинать изучение техники с бросков, которые выполняются на ближней дистанции.

Таблица 1

Физиологическая стоимость бросков, проводимых девочками 10–12 лет с двух ног и с одной ноги (во 2-й фазе*), по разности между исходной и конечной ЧСС **

	Провороты в стойке		Прогибы в стойке	
	с 2-х ног	с 1-й ноги	с 2-х ног	с 1-й ноги
	Проворот через бед- ро (о-госи)	Проворот подсадом (хане-госи)	Прогиб подсадом тазом (уси- ро-госи)	Прогиб подсадом бедром и голенью
M	20,8	26,6	21,3	25,6
$\sigma_{\pm}$	2,68	2,781	2,838	2,589
$m_{\pm}$	0,904	1,09	0,821	0,736
t	4,09		3,89	
p	≤ 0,001		≤ 0,001	
* под 2-й фазой броска предполагается лишение противника опоры или окончательное выведение его из равновесия (Шулика Ю.А., 1982).				
** исходная ЧСС определялась после проведения подготовительной части занятия				

Таблица 2

Физиологическая стоимость бросков, проводимых девочками с вертикальным подъемом противника от опоры с использованием захватов на различной дистанции (по разности между исходной и конечной ЧСС*)

	Тсури-госи	О-госи	Хане-госи	
	дальняя	ближняя	дальняя	ближняя
М	25	21,3	28,9	22,6
σ				
$\pm$	2,764	1,94	2,79	2,12
m $\pm$	0,738	0,74	0,52	0,65
t	3,54		7,56	
p	$\leq 0,001$		$\leq 0,001$	
* исходная ЧСС определялась после проведения подготовительной части занятия.				

При проведении девочками однотипных бросков без собственного падения (признак наге-ваза) и с собственным падением, увлекая противника за собой (признак сугеми-ваза), было установлено, что броски с собственным падением при захвате на уровне плечевого пояса для них более экономичны, чем броски с использованием захвата за пояс (табл. 3).

Следовательно, на этапе начальной подготовки изучение техники бросков девочками 10–12 лет целесообразно начинать с освоения техники броска с собственным падением на ближней дистанции с использованием захвата на уровне плечевого пояса, т. к. это значительно снижает амплитуду падения противника и облегчает выполнение броска.

Таким образом, на этапе начальной подготовки приоритетными группами бросков при изучении базовой техники дзюдо для девочек 10–12 лет с учетом физиологической стоимости технического действия являются: провороты через бедро (о-госи), прогибы подсадом тазом (усиро-госи), провороты подсадом (хане-госи). Методика обучения базовым броскам в дзюдо девочек 10–12 лет на этапе начальной подготовки предусматривает первоочередное изучение бро-

сков с двух ног с горизонтальным выведением из равновесия, затем освоение техники бросков путем параллельного их изучения с предварительным падением и без собственного падения при использовании захватов на ближней дистанции; далее изучение бросков с использованием захватов на ближней дистанции на уровне плечевого пояса и на конечном этапе – формирование разнонаправленных бросковых комплексов в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки для обеспечения эффективной соревновательной деятельности.

Таблица 3

Физиологическая стоимость бросков ($M \pm m$), проводимых без собственного падения с использованием захвата на ближней дистанции, и с собственным падением, проводимых с захватом за ворот на уровне плечевого пояса (по разности между исходной и конечной ЧСС*)

Без собствен- ного падения		С собствен- ным паде- нием		Без собствен- ного падения		С собствен- ным паде- нием	
О-госи		Тсури-госи		Хане-госи		Учи-мата	
пле- че- вой пояс	по- яс	пле- чевой пояс	по- яс	пле- че- вой пояс	по- яс	пле- чевой пояс	по- яс
24,8	21,6	17,6	20,8	23,5	25	18,3	20,7
2,226	2,15 6	1,955	2,09 7	2,182	2,19 9	2,052	1,88 8
0,712	0,70 6	0,618	0,76 3	0,787	0,89 4	0,597	0,77 5
t = 6,58		t = 3,74		t = 5,97		t = 2,76	
P < 0,001		P < 0,001		P < 0,001		P < 0,01	
* исходная ЧСС определялась после проведения подгото- вительной части занятия.							

Литература

1. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации: Монография / В.Г. Манолаки. – СПб., 1993. – 50 с.
2. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Белов. – СПб., 2000. – 18 с.
3. Неробеев, Н.Ю., Тараканов, Б.И. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: Монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб.: Олимп-СПб, 2012. – 140 с.

Особенности соревновательной деятельности дзюдоистов-сурдлимпийцев

Фоминов Д.А.

Федеральное государственное бюджетное учреждение Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Российская Федерация, Санкт-Петербург

Аннотация

Специалистам необходимо обращать внимание на оценку и контроль уровня технико-тактического мастерства дзюдоистов-сурдлимпийцев. Установлено, что ведущих спортсменов-дзюдоистов сурдлимпийской сборной России характеризует высокая активность,

вариативность с высоким коэффициентом надежности атаки и защиты.

Ключевые слова: дзюдо, технический арсенал, соревновательная деятельность.

Features of Competition Performance by Deaflympics Judoists

Fominov D.

Federal State Institution
«St. Petersburg Research Institute of Physical Education»
St. Petersburg, Russia

Summary

Specialists need to pay attention to assessing and controlling technical level and tactical skills of the Deaflympics judoists. It is found out that the Deaflympics judoists of Russia are characterized by a high level of activity and counterattacking actions, as well as a variety of both the attacks and the defense with high reliability coefficient.

Key Words: judo, technical arsenal, competition performance.

Одним из основных способов определения уровня подготовленности спортсменов является анализ их соревновательной деятельности.

Была произведена оценка соревновательной деятельности (ОСД) у спортсменов-финалистов своих весовых категорий с применением метода видеоанализа. На основании ОСД были выявлены недостатки дзюдоистов и составлены рекомендации для корректировки техники и дальнейшей подготовки к сурдлимпийским играм.

В ходе соревнований регистрировались все технические действия, выполняемые наблюдаемым спортсменом в ходе его поединков на соревнованиях, а также все приемы, проведенные его соперниками в этих схватках. При удачном выполнении дзюдоистом того или иного технического действия (приема, контрприема, комбинации) в протокол вносится та оценка действия («юко», «вазари», «иппон»), которая определена судейской бригадой данной схватки. Кроме того, знаком «+» фиксируются все реальные попытки двух спортсменов атаковать какими-либо техническими действиями, но не получившими оценки судей. По окончании поединка необходимо внести в протокол: окончательный результат и время схватки, количество проведенных приемов каждым из соперников.

Регистрируемые показатели технико-тактического мастерства:

- активность (А) – количество всех попыток выполнения атакующих действий (АД);
- количество оцененных приемов (О);
- результативность выполнения АД (Р) – складывается из оценок приемов, переведенных в условные единицы;
- надежность атакующих действий (КНа);
- надежность защитных действий (КНз);
- вариативность применения АД (В) – количество оцененных приемов из различных классификационных групп (считается только один оцененный прием из классификационной группы);

Видеосъемка проводилась параллельно двумя видеокамерами на 2 татами. Примечание: В – высокий уровень; Н – низкий уровень (табл. 1).

Таблица 1

**Основные показатели технико-тактической
подготовленности**

№	Ф.И.	А	О	Р	В	КН _а , %	КН _з , %
1	Б-В З.	10	3	9	2	30	100
2	Б-В С.	15	3	8,3	2	20	83
3	Б-к Р.	16	5	7,4	3	31	86
4	Б-в Г.	15	3	7,6	3	20	100
5	Г-в Г.	10	3	9	2	30	100
6	Г-в З.	7	3	7	3	43	75
7	К-в Р.	18	4	9,3	2	22	100
8	К-й А.	9	4	6,3	3	44	75
9	Н-в Р.	17	4	7,5	2	24	100
10	С-в И.	15	5	7,8	4	33	90
11	Т-в С.	14	3	7,3	3	21	75
12	Д-а М.	9	3	7,3	3	33	73
13	К-а Ж.	6	4	8	3	66	50
14	Л-а А.	4	1	10	1	25	100
15	М-а З.	6	2	7	2	33	75
16	М-а Ю.	10	4	6,7	3	40	100
17	С-а М.	7	2	7,5	2	29	57
18	Т-а Л.	6	2	10	2	33	50
19	Т-о Е.	6	3	10	3	50	100
20	Ч-н Д.	11	4	7,5	4	36	100

В результате оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменов-дзюдоистов сурдлимпийской сборной России были получены следующие результаты: у 13 спортсменов определена высокая активность, у 18 спортсменов – высокая результативность, у 11 спортсменов – высокая вариативность, у 13 спортсменов – высокий коэффициент надежности атаки, у 12 спортсменов – высокий коэффициент надежности защиты.

В то же время выделен низкий уровень по следующим показателям: активность (5 спортсменов), вариативность (9 спортсменов), коэффициент надежности атаки (6 спортсменов), коэффициент надежности защиты (3 спортсмена).

В целом, можно заключить, что ведущих спортсменов-дзюдоистов сурдлимпийской сборной России характеризует высокая активность, вариативность с высоким коэффициентом надежности атаки и защиты.

Определение готовности квалифицированных тхэквондистов к соревнованиям по ряду психофизиологических показателей

Фролова Т.С.

*ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»
Липецк, Россия*

Аннотация

Тхэквондо требует мгновенной оценки ситуации, сложного выбора действий при дефиците времени. Состояние готовности спортсменов к предстоящим стартам характеризуется объективными и субъективными психофизиологическими показателями. Определение готовности тхэквондистов целесообразно проводить на основании индивидуальной динамики показателей для разных этапов подготовки.

Ключевые слова: тхэквондо, готовность к соревнованиям, психофизиологические показатели.

Defining Readiness of Skilled Taekwondo Athletes for Competition on the Bases of a Number of Psycho-Physiological Indicators

Frolova T.

*Lipetsk State Pedagogical University
Lipetsk, Russia*

Summary

Taekwondo requires a quick evaluation of the situation and a complicated choice of activities in a limited time slot. The state of readiness for starts can be characterized by objective and subjective psycho-physiological indicators. It seems reasonable to define the readiness of taekwondo athletes on the bases of personal dynamics of indicators on different stages of preparation.

Key Words: taekwondo, readiness for competition, psycho-physiological indicators.

Введение. Современные требования к подготовке спортивного резерва в единоборствах открывают широкий круг вопросов, связанных с научно-методическим обоснованием средств, методов, способов, показателей и критериев оценки различных состояний спортсменов в разные периоды учебно-тренировочного и соревновательного процессов, их контроля и коррекции.

Состояние готовности спортсменов к предстоящим стартам характеризуется объективными и субъективными показателями. Как известно, под объективными показателями состояния готовности спортсменов понимают, в первую очередь, степень его физической и технико-тактической подготовленности. Тогда как показатели теоретической и психологической подготовленности относят на второй план вследствие сложностей, связанных с их объективной регистрацией и интерпретацией.

Важность оценки влияния на спортивный результат субъективных показателей отражена в работах как отечественных [4 и др.], так и зарубежных спортивных психологов [5 и др.].

Исследованиями [3] показано, что у спортсменов-единоборцев объективными показателями тренированности считается степень точности оценки мышечных усилий, дозированных по величине и времени.

В настоящее время актуальным аспектом научного подхода к определению готовности квалифицированных спортсменов к соревнованиям является поиск и оценка интегральных психофизиологических показателей, поскольку наличие высокой спортивной квалификации априори является залогом определённого уровня физической и технико-тактической подготовленности, незначительно дрейфующей в некотором текущем индивидуальном диапазоне, что снижает целесообразность использования предикторов и изменчивых показателей на этапе высшего спортивного мастерства.

Методы. Исследование предполагало использование теоретических и эмпирических методов исследования. Из теоретических методов использовались методы анализа, синтеза и конкретизации. Основным используемым эмпирическим методом был метод тестирования. Для этого использовался программно-аппаратный комплекс НС-Психотест-2009. Оценка психофизиологических показателей тхэквондистов производилась по разработанной методике [1] по окончании каждого этапа подготовки и включала показатели точности различ-

ных реакций, внимание и помехоустойчивость. Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты обработке с помощью пробной версии статистического пакета IBM SPSS Statistics 20.0. В исследовании приняли участие 16 тхэквондистов с квалификацией не ниже мастера спорта России, проходившие централизованную подготовку, стабильно и нестабильно выступающие на соревнованиях.

Результаты исследования и их анализ. С точки зрения современных методов управления подготовленностью спортсмена необходима разработка следующих вопросов: диагностика оценки личности и индивидуальных особенностей спортсмена, состояния его соревновательной психической готовности; разработка методов педагогического и психологического воздействия на спортивно-важные психологические качества личности спортсмена; выработка стратегии психологической подготовки в процессе тренировки [2]. В своём исследовании мы сосредоточили внимание на вопросах диагностики психофизиологических показателей квалифицированных тхэквондистов.

Методологической основой исследования явилось учение о единстве и целостности организма и среды. Отправным положением для разработки системы оценки состояния готовности квалифицированных спортсменов к соревнованиям специфичной для тхэквондо послужила гипотеза о наличии взаимосвязей между успешностью соревновательной деятельности и некоторыми психофизиологическими показателями спортсменов.

Выделяют внешние и внутренние факторы, оказывающие совокупное влияние на психофизиологические

показатели и готовность спортсмена к выполнению поставленных задач. По причине опосредованного управления состоянием спортсмена, внутренние факторы зачастую стимулируются внешним воздействием или построением тренировочного процесса.

Процесс подготовки в тхэквондо условно делится на пять этапов, имеющих значительные различия, в первую очередь, в объёме, интенсивности, специфичности применяемых средств и т.д., что, на наш взгляд, существенно влияет на суммарные показатели готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Динамика психофизиологических показателей квалифицированных тхэквондистов представлена на рис. 1.

Из рисунка видно, что в течение периода подготовки психофизиологические показатели стабильно выступающих тхэквондистов имеют циклическую динамику с пиком, приходящимся на окончание предсоревновательного этапа. На соревновательном этапе наблюдается снижение психофизиологических показателей с последующим повышением их до среднего уровня в переходный период. Общеподготовительный этап, предусматривающий преимущественно объёмные нагрузки малой и средней интенсивности, вызывает значительное снижение психофизиологических показателей, что, на наш взгляд, позволяет стимулировать их дальнейший прирост, обуславливающий успешность соревновательной деятельности. На специально-подготовительном этапе происходит прирост показателей до среднего уровня. Нестабильно выступающие тхэквондисты имеют более сглаженную динамику с небольшим пиком, приходящимся на окончание соревновательного периода.

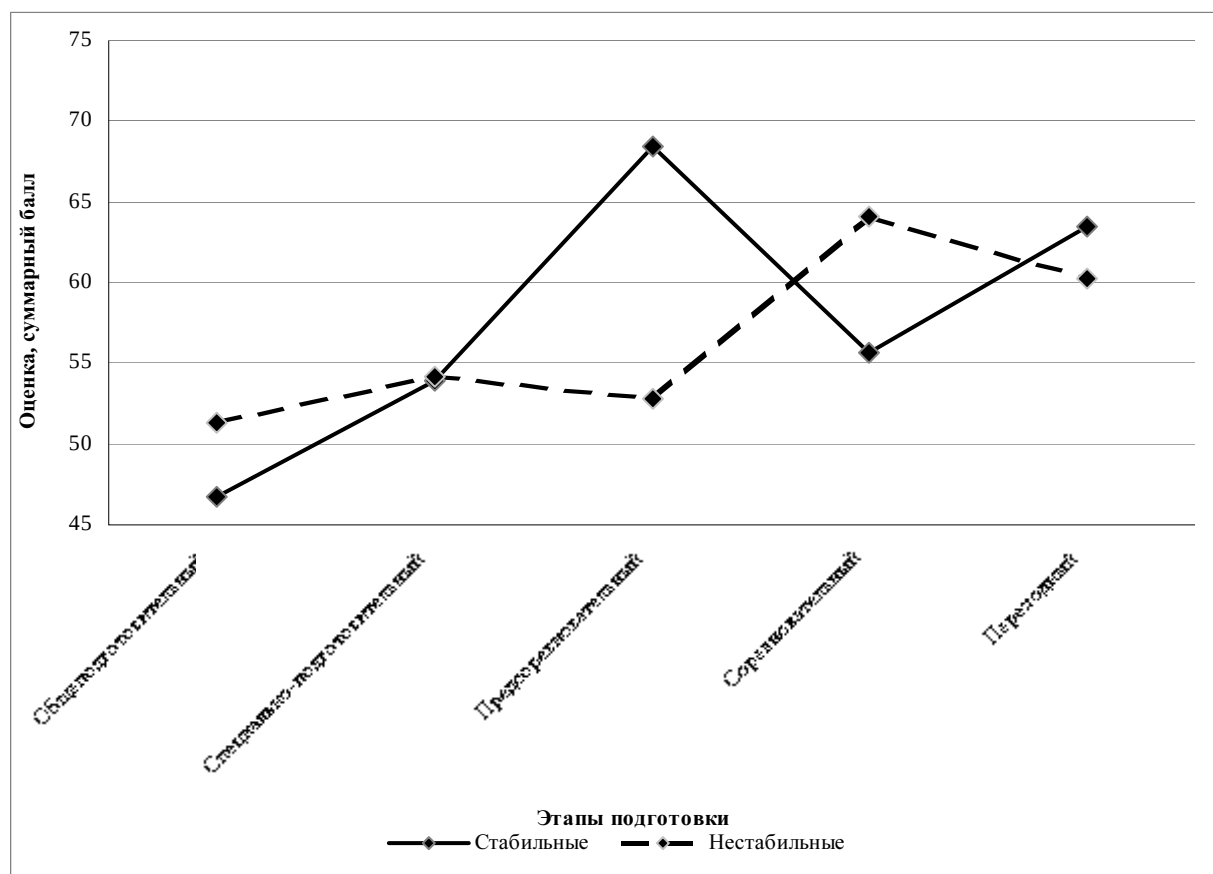


Рис. 1. Динамика психофизиологических показателей квалифицированных тхэквондистов в зависимости от этапа подготовки

Выводы.

Оценку готовности квалифицированных тхэквондистов к соревнованиям по ряду психофизиологических показателей целесообразно проводить комплексно на основании учёта индивидуальной динамики показателей для разных этапов подготовки.

Наиболее информативными психофизиологическими показателями готовности тхэквондистов к соревнованиям являются: точность различных реакций, внимание и помехоустойчивость.

Литература

1. Гнусова Т.С. Педагогическая оценка психофизиологических показателей тхэквондистов [Текст] / Т.С. Гнусова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 11–14.
2. Гордон, С.М. и др. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – №4. – С. 82–85.
3. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям [Текст] / Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.
4. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям [Текст] / Под ред. П.А. Рудика. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 272 с.
5. Martens, R. Coaches guide to sport psychology [Text] / R. Martens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1987. – 195 p.

**Учет компонентного состава массы тела
в оперативном контроле спортсменов-борцов**

**Халыев С.Д., Платонова Р.И., Платонов Д.Н.,
Колодезников К.С., Бестин Р.В.**

*Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

Аннотация

В данной статье подробно описывается методика исследования компонентного состава массы тела спортсменов и дается анализ результатов проведенной работы в период летних учебно-тренировочных сборов силовой направленности сборной команды по вольной борьбе Республики Саха (Якутия).

Ключевые слова: лабильные компоненты массы тела, мышечная масса и жировая масса, вольная борьба, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Account of Component Composition of Combat
Sportsmen Body Weight**

**Halyev S.D., Platonova R.I., Platonov D.N.,
Kolodeznikov K.S., Bestinov R.V.**

*Institut of Physical Culture and Sports,
Amosov North-East Federal University,
Yakutsk, Republic Saha (Yakutia)*

Summary

This article describes in detail the technique to study the component composition of body mass of athletes and provides an analysis of the results of the work done during the summer training camps power orientation team wrestling Republic of Sakha (Yakutia).

Key Words: labile body mass, muscle mass and fat mass, wrestling, general physical training, physical training.

Актуальность. В отечественной спортивной практике накоплен многолетний опыт исследований соотношения мышечной и жировой масс тела как способ оценки адаптивной реакции спортсмена на тренировку. Наиболее эффективным в оперативном контроле, на наш взгляд, является использование метода калиперометрии, предложенного сотрудниками лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФК Абрамовой Т.Ф. и Озолиным Н.Н. (1996 г.). В их статье обобщен обширный опыт последних 30 лет изучения величины мышечного и жирового компонентов (в относительных значениях) от массы тела спортсменов. Авторами способ определения динамически лабильных компонентов массы тела – мышечной и жировой масс – обосновывается как способ оценки адаптивной реакции спортсмена на тренировку с дифференциацией уровня спортивного мастерства и вида спорта (1). Метод калиперометрии (3) при всех своих объективных достоинствах (транспортабельность, информативность, объективность, удобство в применении, мобильность и др.) требует трудоемкого расчета данных, квалифицированной интерпретации, что не всегда достижимо в оперативном контроле. Поэтому в своем исследовании мы использовали компьютерные медицинские весы, выдающие полное описание и характеристику состава тела исследуемых.

В целях изучения изменений лабильных компонентов массы тела в зависимости от характера тренировочных нагрузок спортсменов нами было проведено исследование в сборной команде вольной борьбы Республики Саха (Якутия).

Метод исследования.

1. Изучение лабильных компонентов массы тела на специализированных медицинских весах TanitaInnerScan (BodyCompositionmonitor). Измерялись: масса тела (кг), жировая масса (%), межклеточная жидкость (%), мышечная масса (кг).

Объект исследования. Борцы вольного стиля – члены молодежной и взрослой сборной команд Республики Саха (Якутия). Экспериментальное испытание проводилось в период летних сборов с 14 по 29 июля 2013 г. на спортивной базе ГБУ «ШВСМ» «Манькыатах» Мегино-Кангаласского улуса. Все респонденты, принимавшие участие в эксперименте, прошли углубленный медицинский осмотр и были признаны практически здоровыми. В исследовании участвовало

30 спортсменов. Контрольные измерения проводились 3 раза: в начале сборов (21 июля), в середине (21 июля) и в конце (29 июля).

В период летних учебно-тренировочных сборов тренировочная программа была направлена на развитие силовых возможностей спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Программа силовой тренировки во время летних учебно-тренировочных сборов сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе

Тренировка	Направление тренировочного процесса	Методы тренировки	ЧСС
Утренняя	смешанная аэробно-анаэробная,	ОФП силовая работа	170–180 уд/мин
		Работа с отягощением: метод напряжения «до отказа», метод кратковременных предельных напряжений	
		СФП силовая работа	
		Борцовский комплекс: упражнение с партнёром, индивидуальная работа	
или (в зависимости от плана УТС)			
Утренняя	преимущественно аэробная	Кроссовая подготовка	120–140 уд/мин
		10 километров	
		15 километров	
Вечерняя	анаэробно – гликолитическая	Работа на ковре	170–190 уд/мин
		Отработка приемов, акробатические упражнения, контрольные схватки	

Результаты исследования. Данные, полученные во время контрольных срезов, подтвердили необходимость дифференциации спортсменов по изменениям лабильных компонентов массы тела на различные группы и индивидуализации тренировочных нагрузок. Приведем в качестве примера показатели спортсмена «А», на которого тренировочная программа оказала положительное влияние и спортсмена «Б», для которого программа тренировок оказалась неадекватной его возможностям.

На первом исследовании были получены следующие данные спортсмена «А» (рис. 1): в начале эксперимента масса тела 58,1 кг (при своем соревновательном весе 55 кг). Жировая масса была 8,5%, межклеточная жидкость соответствовала 64,1%, мышечная масса 50,5 кг.

На втором исследовании собранные данные были следующими (рис. 1) масса тела снизилась до 56,8 кг (снижение составила 1,3 кг). Жировая масса составила 8,2%, межклеточная жидкость практически не изменилась 64,2%, а мышечная масса снизилась с 50,5 кг до 49,5 кг (снижение составило 1 кг). Из этого можно сделать заключение, что масса тела снизилась за счет за счет жировой массы тела. Данный спортсмен характеризуется крайне низким содержанием жировой массы.

По схеме, предложенной Абрамовой Т.Ф. и Н.Н. Озолиным, предложенная спортсмену тренировочная программа оказала положительное влияние на развитие его функциональных возможностей и повышение тренированности. Авторы рекомендуют следующее: тренировочные нагрузки развивающего характера, при достижении индивидуального предела значений мышечной массы и предельно низких значений жировой массы следует обратить внимание на достаточный объем компенсаторной работы при снижении суммарного объема работы.

На третьем исследовании в начале следующих сборов после отдыха были получены следующие дан-

ные (рис. 1) – масса тела повысилась на 1 кг и соответствовала 57,8 кг. Жировая масса снизилась до 5%, (снижение составило 3,2%) межклеточная жидкость повысилась на 5,1% (69,1%), мышечная масса увеличилась на 3,2 кг (соответствует 52,7 кг).

Для данного спортсмена тренировочная нагрузка оказала положительное влияние, что подтверждается последним результатом исследования.

Спортсмен «Б». Динамическое исследование лабильного компонента массы тела показало, что предложенная силовая нагрузка оказалась неадекватной для его организма.

На первом исследовании были получены следующие данные: спортсмен «Б» (рис. 2) были следующие в начале эксперимента масса тела 68,3 кг (при своем соревновательном весе 60 кг), жировая масса была 7,9%, межклеточная жидкость соответствовала 65,7%, мышечная масса – 59,8 кг.

Данные второго исследования (рис. 2): масса тела снизилась с 67,7 до 66,7 кг (на 1 кг). Жировая масса осталась на прежнем уровне 7,9%, межклеточная жидкость также осталась на прежнем уровне и соответствовала 65,6%, мышечная масса снизилась на 1,6 кг и составила 68,2 кг.

По схеме, предложенной Абрамовой Т.Ф. и Озолиным Н.Н., тренировочная программа оказала отрицательное влияние на организм спортсмена. Тренировочные нагрузки неадекватны: высокий суммарный объем при высоком превышении анаэробной работы при недостатке компенсаторной работы. При коррекции следует снизить суммарный объем работы.

На завершающем третьем исследовании были получены следующие данные (рис. 2): масса тела продолжает снижаться, и достигает 66,7 кг, что на 1 кг меньше предшествующего исследования. Жировая масса увеличилась на 3,7% и достигла 11,6%, межклеточная жидкость снизилась на 3,5% и соответствовала 62,1%, мышечная масса снизилась еще больше на 2,1 кг и достигла уровня 56,1 кг.

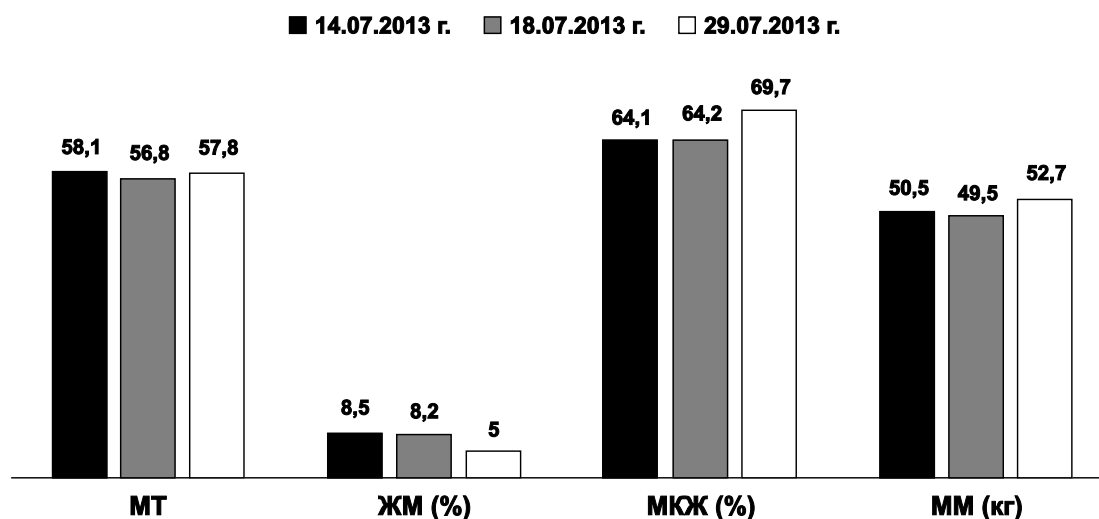


Рис. 1. Динамика изменений лабильных компонентов массы тела в ходе экспериментальной работы у спортсмена «А»

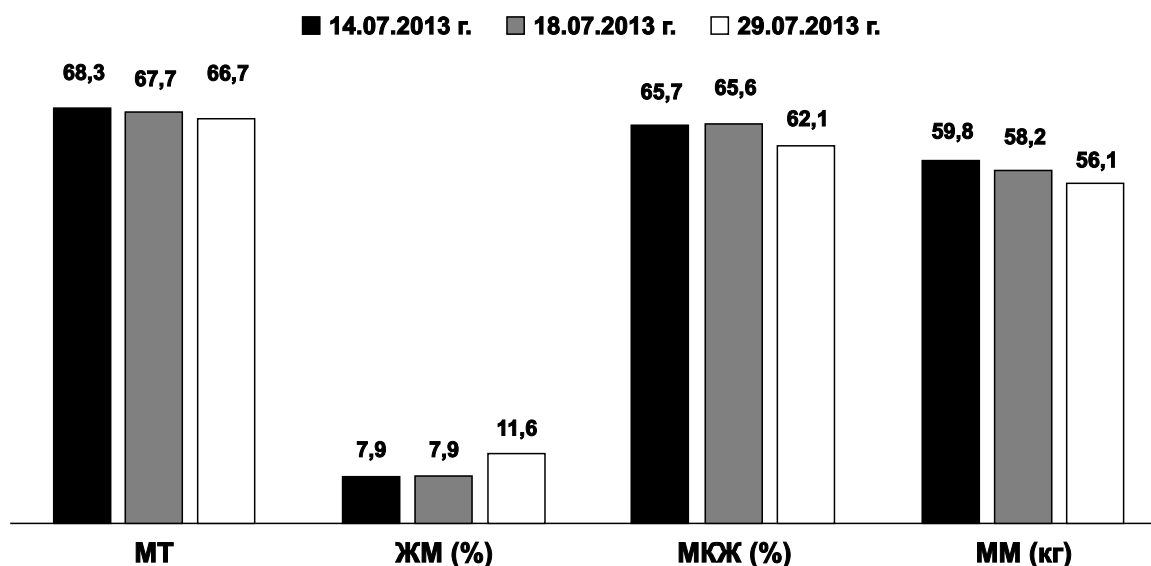


Рис. 2. Динамика изменений лабильных компонентов массы тела в ходе экспериментальной работы у спортсмена «Б»

Итог исследования показал актуальность разделения спортсменов на 4 группы по результатам изменений лабильных компонентов массы тела (полученные результаты представлены в табл. 2).

Таблица 2

Оценка адаптивной реакции лабильных компонентов массы тела спортсменов на характер тренировочных нагрузок (по Абрамовой Т.Ф. и Озолину Н.Н.)

Динамика мышечной и жировой масс спортсменов				Характер тренировочных нагрузок (по Абрамовой Т.Ф., Озолину Н.Н.)				
(n – 17)				Тренировочные нагрузки развивающего характера при достижении индивидуального предела значений мышечной массы и предельно низких значений жировой массы следует обратить внимание				
ММ кг (+)								
($\bar{X} \pm \sigma$)		0,8±0,02						
Max		1,4	Min					0,2
ЖМ% (–)								

Динамика мышечной и жировой масс спортсменов				Характер тренировочных нагрузок (по Абрамовой Т.Ф., Озолину Н.Н.)
($\bar{X} \pm \sigma$)	1,4±0,04			на достаточный объём компенсаторной работы при снижении
Max	2,3	Min	0,2	
(n – 11)				Тренировочные нагрузки неадекватны высокий суммарный объём при высоком превышении анаэробной работы при недостатке компенсаторной работы. При коррекции следует снизить суммарный объём работы положительное влияние на развитие его функциональных возможностей и повышение тренированности
ММ кг (–),				
($\bar{X} \pm \sigma$)	0,4±0,09			
Max	0,6	Min	0,2	
ЖМ% (+)				
($\bar{X} \pm \sigma$)	0,7±0,03			
Max	2,3	Min	0,2	
ММ (+), ЖМ (+) (n=1)				

Динамика мышечной и жировой масс спортсменов	Характер тренировочных нагрузок (по Абрамовой Т.Ф., Озолину Н.Н.)
ММ (+), ЖМ (0) (n=1)	Тренировочная нагрузка преимущественно силового характера. Суммарный объем средний, недостаточный объем аэробной работы (предложение прежней структуры воздействия чревато срывом адаптации, т.к. не тренируется использование жирового субстрата в энергетике)

Выводы:

1. Проведенная экспериментальная работа со спортсменами сборных команд по вольной борьбе свидетельствует о необходимости использования в оперативном контроле учета лабильных компонентов массы тела как одного из наиболее информативных способов оперативного контроля.
2. Разработанная таблица «Динамика лабильных компонентов массы тела и характер тренировочной нагрузки» сотрудниками лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФК (авторы Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н.) позволяет оперативно и своевременно корректировать программу индивидуальной подготовки спортсмена.
3. Используемые методы исследования наиболее достаточно информативны и объективны, что доказывает целесообразность использования в оперативном контроле.
4. Полученные данные в нашем исследовании показали перспективность использования вместо калипера компьютерных медицинских весов без ущерба для оперативной информации об изменении состава тела под влиянием тренировочных нагрузок различного характера и своевременной корректировки программы тренировки с учетом адаптивной реакции каждого спортсмена.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Озолин Н.Н. Возможность использования лабильных компонентов массы тела в практике спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1996. – № 3. – С. 10–14.
2. Мартиросов Э.Г. Спортивная антропология. – М.: Изд-во «Советский спорт», 1982.
3. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. – М.: Изд-во «Спортакадемпресс».

Пути повышения надежности коронных приемов в греко-римской борьбе

Ципин Л.Л., Захаров Ф.Е.

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Одним из направлений повышения надежности выполнения борцами коронных приемов является индивидуализация их скоростно-силовой подготовки. Показано, что, борцы греко-римского стиля разделяются на группы в зависимости от арсенала применяемых коронных приемов. Подбор специальных упражнений для каждой группы борцов с учетом силы мышц, несущих основную нагрузку, и скорости движений позволяет выявить наиболее эффективные из них.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, коронные приемы, сила мышц, скорость движений, специальные упражнения.

Ways of Increasing of Feasibility of Athletes' Favorite Techniques in Greco-Roman Wrestling

Tsy-pin L., Zakharov F.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

The individualization of speed and power training is one of the ways of increasing the feasibility of the wrestlers' favorite techniques. As it follows from the paper, Greco-Roman style wrestlers are divided into groups depending on the core techniques. Selection of special exercises for each group of wrestlers, based on the evaluation of the strength of the muscles, which bear most of the load as well as speed of movements, makes it possible to identify the most effective patterns.

Key Words: Greco-Roman style wrestlers, core techniques, muscle strength, speed of movements, special exercises.

Введение

Важнейшим фактором обеспечения надежности и эффективности выполнения борцами коронных приемов является уровень развития их скоростно-силовых способностей [1, 3]. Для того чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства, необходимо в первую очередь развивать те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов его арсенала [2]. Цель исследования заключалась в выявлении групп борцов с различным арсеналом коронных приемов и количественном анализе специальных упражнений, применяемых для повышения их надежности.

Методы

В эксперименте приняли участие 30 борцов греко-римского стиля старших разрядов. Измерение максимальной силы мышечных групп производилось на специально разработанном силоизмерительном стенде. Сила мышц, развиваемая при выполнении приемов и

специальных упражнений, оценивалась с помощью электромиографической методики. Скорость движений определялась посредством синхронной видеосъемки.

Результаты и их анализ

На основе кластерного анализа было установлено, что в зависимости от применяемых коронных приемов борцы четко разделяются на три группы. В каждой из групп определены мышцы, несущие основную нагрузку при выполнении приемов. Сравнение их суммарной относительной силы выявило, что по данному показателю группы борцов достоверно отличаются ($p < 0,05$) и это необходимо учитывать в процессе скоростно-силовой подготовки. При рассмотрении 40 специальных упражнений были отобраны те из них, которые превышают коронные приемы как по силовому воздействию на ведущие мышцы, так и по скорости движений звеньев тела. Для борцов первой группы таких упражнений оказалось 5, второй – 9, третьей – 8. Кроме того, определены упражнения для спортсменов, обладающих хорошими скоростными качествами, но недостаточной силой отдельных мышц.

Заключение

Борцы греко-римского стиля старших разрядов разделяются на группы в зависимости от применяемых коронных приемов. Подбор специальных упражнений для каждой группы борцов позволяет индивидуализировать процесс скоростно-силовой подготовки и повысить надежность выполнения коронных приемов.

Литература

1. Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2007. – 204 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Индивидуальные особенности борцов / Э.Г. Мартиросов // На борцовском ковре: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 45–50.
3. Попов, Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г.И. Попов, В.В. Резинкин, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 42–45.

Модельные технико-тактические характеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов

Шахов А.А., Меренков В.В.

*Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина
г. Елец, Россия*

Аннотация

Из года в год растёт популярность ветеранского дзюдо. Тем не менее, до сегодняшнего времени проведено крайне мало научных исследований, рассматривающих специфику спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов.

В данной работе на основе видеоанализа соревновательных схваток действующих дзюдоистов, ветеранов, самого титулованного дзюдоиста-ветерана России В. Меренкова, предпринята попытка разработки модель-

ных технико-тактических характеристик высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмены-ветераны, моделирование, технико-тактические показатели.

Model Technical and Tactical Characteristics of Highly Skilled Veteran Judo Athletes

Shakhov A., Merenkov V.

*Bunin Elets State University
Elets, Russia*

Summary

The popularity of veterans' judo has been growing from year to year. However, very few research works analyzing specific features of sports training of judo veterans have been published so far.

The authors of the paper, on the basis of video analysis of competitive wrestling of judo veterans including the most distinguished judo veteran of Russia V. Merenkov, tried to work out model technical and tactical characteristics of highly skilled judo veterans.

Key Words: judo, athletes-veterans, modeling, technical and tactical indicators.

В настоящее время наблюдается рост популярности ветеранского дзюдо, о чём убедительно свидетельствует ежегодное увеличение количества участников первенств континентов и мира. Несмотря на данный факт, научных изысканий, затрагивающих специфику подготовки борцов-ветеранов, к сегодняшнему дню проведено крайне мало.

В данном исследовании предпринята попытка разработки модельных технико-тактических показателей высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов. С этой целью нами были подвергнуты видеоанализу 200 схваток действующих дзюдоистов, 240 поединков ветеранов, 15 схваток самого титулованного дзюдоиста-ветерана России В. Меренкова. В процессе анализа осуществлялся подсчёт традиционно используемых в дзюдо технико-тактических показателей «Активность» (А), «Надёжность атакующих действий» (На), «Результативность» (Р) (В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий, 2000), «Комбинационность» (К), «Тактическая подготовленность атак» (Г) (С.Е. Табаков, А.А. Шахов, 2007), определялась специфика распределений использованных тактических действий, стиля применения единиц техники, направленности схваток (Г.С. Туманян, 2000).

В таблице 1 представлены характеристики действующих дзюдоистов и ветеранов. Анализ полученных данных констатировал, что по большинству показателей у обеих групп отличия не наблюдаются. Лишь по первому критерию (А) у действующих спортсменов прослеживаются достоверно более высокие результаты. С одной стороны, данная тенденция подтверждает то, что с годами уровень специальной выносливости у дзюдоистов понижается, и они не могут активно атаковать. С другой стороны, это может означать, что ветераны рационально используют свой потенциал и атакуют лишь тогда, когда это действительно необходимо. Большие величины стандартного отклонения во всех показателях говорят о неоднородности (выборки) в уровне подготовленности как ветеранов, так и действующих дзюдоистов,

что также необходимо учитывать при формировании каких-либо выводов. Распределение использованных тактических действий, стиля техники в обеих группах практически совпадает. В то же время действующие спортсмены значительно чаще ведут схватку в атакующем режиме (54%), а ветераны – в защитном (29%) и комбинированном (45%), что также объясняется недостаточным уровнем энергетических ресурсов ветеранов (А.А. Шахов, М.Н. Егоров, А.В. Кашин, 2012).

В таблице 2 представлены характеристики двух групп дзюдоистов-ветеранов. Первая группа – победители соревновательных встреч, вторая – проигравшие дзюдоисты. Так, ветераны-победители чаще атакуют, в среднем совершая 1,5 реальных технических действий в минуту, результативность атак у них очень высокая (находится на уровне оценки «Иппон»), большая часть технических действий совершается в комбинациях (каждая пятая атака). Проигравшие борцы чаще используют тактическое действие – угроза, победители – маневрирование. Направленность схватки победителей – атакующая (32%), проигравших – защитная (46%). Стиль применения техники у проигравших – преимущественно силовой (46%), у победителей – скоростной (20%) и смешанный (70%) (А.А. Шахов, М.Н. Егоров, А.В. Кашин, 2012).

В таблице 3 отражены технико-тактические показатели высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов: В. Меренкова (15 поединков, группа М-2) – многократного победителя первенств мира и Европы, В.

Сафронова (4, М-2) – победителя мира, И. Колчева (4, М-1) – победителя мира, Г. Невокшинова (7, М-1) – призёра Европы, С. Балбекова (5 поединков, группа М-3) – победителя России. Полученные данные свидетельствуют, что, чем выше квалификация спортсмена, тем больше атак в минуту он делает, сами атакующие действия надёжнее, выше их результативность, большее количество атак тактически подготовлено. Наиболее существенные отличия у В. Меренкова по сравнению с другими рассматриваемыми борцами обнаруживаются по показателю G. Также необходимо отметить, что по предложенным критериям он превышает усреднённые характеристики действующих спортсменов (см. табл. 1). Наиболее часто рассмотренные дзюдоисты в качестве тактических действий применяют угрозу и маневрирование. В то же время в отличие от других борцов В. Меренков использует их более пропорционально (практически 50% на 50%). Все рассмотренные единоборцы (имея высокую квалификацию) большую часть времени ведут в атакующем режиме, что и понятно, так как для того чтобы победить, необходимо атаковать. Однако В. Меренков не вёл поединки в защите, при этом в соответствии с тактическим рисунком схватки контратаковал и комбинировал различные режимы. Достаточно значимые различия проявились у борцов и в стиле применения техники. Так, отличительная особенность В. Меренкова – это отсутствие скоростного стиля и наличие игрового (32%).

Таблица 1

Технико-тактические характеристики различных групп дзюдоистов $\bar{X} \pm \sigma$

Группа	А		Na (%)		Р		К (%)		G (%)	
Действующие спортсмены	1,2±0,9	p≤0,05	26±32	p>0,05	4,9±5,7	p>0,05	10±22	p>0,05	31±36	p>0,05
Ветераны	1±0,8		23±34		4,9±5,2		11±27		30±37	

Таблица 2

Технико-тактические характеристики дзюдоистов-ветеранов: победителей и проигравших $\bar{X} \pm \sigma$

Группа	А		Na (%)		Р		К (%)		G (%)	
Побед.	1,4±0,8	p≤0,05	25±32	p>0,05	9,4±3,3	p≤0,05	19±33	p≤0,05	33±39	p>0,05
Проиг.	0,7±0,6		21±35		0,4±1,5		4±18		28±35	

Таблица 3

Технико-тактические характеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов $\bar{X} \pm \sigma$

Спортсмены	А	Na (%)	Р	G (%)
В. Меренков	1,9±0,8	32±26	9±1,7	73±35
И. Колчев	1,6±0,6	29±48	8,5±2,1	63±43
В. Сафронов	2	30±15	7,8±2,6	19±19
Г. Невокшинов	1,3±0,6	24±38	3,9±4,9	60±35
С. Балбеков	0,9±0,6	10±14	2±2,7	33±26

На основании проведённых исследований можно сформулировать модельные технико-тактические ха-

рактеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов. Так, показатель «А» должен быть равен 2 единицам, т.е. каждые 30 с дзюдоист обязан реально атаковать, критерий «Na» может находиться в интервале 30 – 50%, показатель «Р» должен соответствовать 8–9 баллам (приближается к оценке «Иппон»), показатель «К» должен варьировать от 20 до 30%, характеристика «G» может изменяться в пределах 50–60%. Дзюдоисты должны иметь в своём арсенале весь спектр подготовительных тактических действий, уметь вести схватку в различных режимах и стилях техники при этом учитывать свои индивидуальные особенности. В то же время при прочих равных условиях атакующему режиму должно быть отдано предпочтение, на него необходимо отводить более половины времени всей схватки, при выборе стиля применения техники не стоит делать ставку на силовой, а при возможности использовать игровой подход.

Использование учебно-тренировочных спаррингов семи-контакт в предсоревновательной подготовке юных тхэквондистов

Щеглов И.М.

Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия

Аннотация

В статье раскрыты особенности использования учебно-тренировочных спаррингов в режиме семи-контакт на различных этапах подготовки юных тхэквондистов.

Ключевые слова: учебно-тренировочные спарринги, семи-контакт, юные тхэквондисты, этапы подготовки.

Use of Educational Semi-Contact Sparring in Precompetitive Training of Young Taekwondo Fighters

Shcheglov I.M.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Summary

The article discloses peculiarities of use of educational sparrings in semi-contact regime at various stages of training of young taekwondo fighters.

Key Words: educational semi-contact sparring, semi-contact, young taekwondo fighters, stages of training.

Подготовка спортсмена – единоборца сложный процесс, во многом опирающийся на достаточно большой спектр компонентов. Спортивный поединок – это вершина пирамиды, в основании которой общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка и др. Готовность спортсмена-единоборца к соревнованиям, к проведению боев, к высоким психоэмоциональным нагрузкам, свойственным единоборствам, зависит от правильности подбора средств и методов технико-тактического моделирования соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные спарринги – неотъемлемая составляющая предсоревновательной подготовки единоборцев любой специализации. Обязательное использование учебно-тренировочных спаррингов в комплексе с другими видами подготовки позволяет в полном объеме обеспечивать технико-тактическое моделирование соревновательной деятельности. Использование учебно-тренировочных спаррингов в полном объеме, максимально моделируя соревновательную деятельность на основе изученных двигательных действий, целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки. Однако, используя правила семи-контакта, тренер получает возможность расширить рамки использования учебно-тренировочных спаррингов, применяя их и на завершающей стадии этапа начальной подготовки.

Поединки по правилам семи-контакт – позволяют формировать умения навыки выполнения одиночного удара в режиме практически полностью моделирующей соревновательную деятельность. Одновременно поединки по правилам семи-контакт допускают нанесение акцентированных ударов, тем самым мобилизую спортсменов к активной защите. Поединки по правилам семи-контакт позволяют тренеру (судье) контролиро-

вать бой на любой стадии, что максимально снижает риск травмы. Снижение травмоопасности особенно актуально для юных спортсменов. В то же время использование учебно-тренировочных спаррингов по правилам семи-контакт позволяет повысить интерес к тренировкам, лучше мотивировать юных спортсменов, внести в тренировочный процесс соревновательный элемент, приблизившись к моделированию соревновательной деятельности. Таким спаррингам характерна высокая эмоциональная окраска, что важно при работе с юными спортсменами. Это позитивно эмоционально окрашивает тренировочный процесс, позволяя решить проблему монотонии и психологической усталости.

Правила поединков по семи-контакт позволяют подготовить юных спортсменов к такой психологически сложной соревновательной ситуации, как экстра라운드 – бой до первого технического действия, позволяют подготовленно, обдуманно и технически грамотно выполнить зачетный прием и одержать победу. А малый травматизм особенно актуален для юных спортсменов, он позволяет привлечь и удержать большее количество занимающихся юных тхэквондистов.

Контрольные поединки по правилам семи-контакт позволяют тренеру отслеживать правильность освоения и применения одиночных атакующих и защитных действий у юных спортсменов, позволяет проводить своевременную коррекцию ошибок.

Активное применение спаррингов по правилам семи-контакт в подготовительном периоде стимулирует тренера к поиску новых форм как в построении тренировочных занятиях, так и в выявлении индивидуальных особенностей юных спортсменов, формировании «коронных» приемов. Наиболее эффективно использование учебно-тренировочных спаррингов в режиме семи-контакт во втягивающих и восстановительных микроциклах соревновательного мезоцикла. Их использование в подводящем микроцикле допустимо в дни снижения нагрузки, в контрольном микроцикле малоэффективно, иногда это может привести к появлению отрицательного переноса. В подготовительном периоде допустимо применять спарринги в режиме семи-контакт в различных микроциклах. На этапе начальной подготовки допустимо широкое использование спаррингов в режиме семи-контакт, на учебно-тренировочном этапе такие спарринги постепенно переходят в форму упражнения, и все большее значение приобретают спарринги, максимально приближенные к соревновательному режиму.

Заключение. Учебно-тренировочные спарринги по правилам семи-контакт допустимо использовать с самого начала спортивной специализации.

Литература

1. Квашук, П.В. Принципы построения индивидуальных тренировочных программ подготовки юных спортсменов / П.В. Квашук // Здоровье, образование, физическая культура: тезисы докладов науч.-практ. конференции / ВГИФК. – Великие Луки, 2000. – С. 65–67.
2. Щеглов, И.М. Использование спаррингов семи-контакт в предсоревновательной подготовке юных тхэквондистов. Тезисы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2012 г.

СЕКЦИЯ 5. Медико-биологические проблемы подготовки спортсмена-единоборца, проведения соревнований, лечения и реабилитации спортивных травм

SECTION 5. Biomedical Problems of Training a Martial Artist, Organizing Competitions, Treatment and Rehabilitation after the Sport Trauma

Some Neuro-Psychological Aspects of Motion Based Training

Gorelik M.

*Independent researcher
Israel*

Summary

The article suggests that implementation of emotionally based Natural Motion instead of artificial motion will yield better results in stressful situations and reduce the stress and negative emotional background.

Key Words: Natural, motion, training, stress, emotional, biomechanics, neuro-psychological, fractal.

Некоторые аспекты двигательных тренировок

Горелик М.

Независимый исследователь, Израиль

Аннотация

В статье делается предположение, что применение естественного движения, основанного на эмоциях вместо искусственно вызванного движения дает лучшие результаты в стрессовых ситуациях, а также снижает стресс и негативные эмоциональные эффекты.

Ключевые слова: естественный, движение, тренировки, стресс, эмоциональный, биомеханика, нейропсихологический, фрактальный

Acknowledgement:

Special thanks to Prof. Vadim Rotenberg for his great support, suggestions and advice. Prof. Rotenberg spent a lot of his time discussing with me in depth many subjects, part of which found their way to this article.

I am deeply thankful to Dr. Moti Taler for his continuous advice and support of my research.

I also greatly appreciate discussions with my friend and student Dr. Zamir Kimhi who also found the illustration for this article.

Every input the living organism receives (the signal of external origin – from the external world, or internal origin – from a memory or the nervous system), always starts an immediate emotional response, (memory always has an emotional component) and will cause the appropriate motion by activating the Paleo-circuit brain mechanism. The corresponding hormones and neuro-peptides will step-up or step-down the nervous system activity. It is Important to keep in mind that not only that the nervous system activity can cause a motion, but that the motion itself will always cause distinctive changes in neural activity, creating ring-like interactions.

The morphology of all natural motions *, including in-born instinctive ones, has a universal general fractal definition**. So the meaning of the motion- its nature- will be predicted by the emotional-memorial component of the input and not by the morphology of the motion- its external form. In short, externally identical movements can be com-

pletely different by nature and involve different brain structures.

If some movement is learned without the learner's intention of the movement being a Natural Motion – it is learned, and more importantly, controlled, mostly by the left hemisphere of the brain. The Natural Motion can be learned also with a considerable participation of left hemisphere, but the right hemisphere will dominate the learning and especially the controlling of the Natural Motion. The more distant Natural Motion from the inborn one the more important role plays left hemisphere of the brain.

As a result, a conflict between these two kinds of motions will probably happen when an emotional tension will be sufficiently high. Unnatural automatic motion will suppress the natural inborn instinctive reaction. Higher will be the emotional tension, more active will be the natural reaction and more it will try to get out contrary to the suppression of the unnatural automation. This struggle will increase even more the emotional tension.

This conflict will result in stiffness of the artificially constructed – unnatural – motion as a result.

Contradictory orders of the left and right hemispheres of the brain can cause excessive muscle tonus and asynchronic contractions of agonists and antagonists, resulting in stiffness of both muscles and motion.

The stiffness will be amplified by the unnatural biomechanics of such motion. This, probably, is the main reason many highly sophisticated artificial movements fail in situations with high emotional tension.

The natural Motion is much less prone to fail in such situations.

Intentional motions will include activity of somatosensory cortex and the motor center in the frontal brain. Pls. consider connection between these activities, dopamine, serotonin and endorphin. Dopamine is responsible for controlling complex movements and irregular dopamine activity can lead to the muscular tightness in people with Parkinson's disease.

Some arts, especially of oriental origins, like karate, demand emotional detachment. In moments when emotions arouse these techniques can come in crucial confrontation with natural reactions and, as a result, fail.

I believe that naturally created mechanisms of emotional memory is best suited to resolving any possible task connected to motion.

The artificially created unnatural motion is often learned in highly emotional negative situations (i.e. fear, anger, etc.) so the learner will be accustomed to these emotional environments. It is not a playful nor is it a natural manner of training- artificial motions need a pre-dictated plan in order to work. When the level of negative emotional arousal is higher than the one the learner was accustomed to, it will cause the breakdown of the unnatural motion. As a result, the emotionally-based natural motion will come to action.

This probably will result in reducing of negative emotional influence and assist to the partial re-blocking of the

left hemisphere. Therefore very strong negative emotional impact can result partial rehabilitation of the left hemisphere normal functioning.

The Natural Motion is better trained in a playful manner and is best when confronting the «3Fs» dilemma – Fight, Flight and Freeze. No emotional tension is necessary for training in order to gain better health or acquire greater motion or performance skills. The tension during the training is necessary in order to make the «Fight» option more instinctively preferable when confronting real-life highly emotional situations.

However, all behavioral patterns can be described by the «3Fs» model, so no technique breakdown will happen. This natural approach allows playful and enjoyable style of training with a minimal required negative emotional arousal.

More importantly, the naturalness of the motion will result in no pre-dictated sequences of movements and no stiff action plans. Its bio-mechanical and psychological characteristics allow flowing natural sequences instead of a pre-determined plan.

Important note- there are no completely artificial motions and there are probably no pure natural motions either. There is no dichotomy between the two, but more of a scale.

The more natural the motion and its learning process, the better.

* Definition: Natural Motion is that motion which is closest to the inborn motion applied under existing conditions in order to solve motor problems.

Morphology is a general form of organism or its structure or its specific structural features.

** The term «fractal» was introduced by Benoit Mandelbrot in 1975. It comes from the Latin *fractus*, meaning an irregular surface like that of a broken stone. Fractals are non-regular geometric shapes that have the same degree of non-regularity on all scales. Just as a stone at the base of a foothill can resemble in miniature the mountain from which it originally tumbled down, so are fractals self-similar whether you view them from close up or very far away. Fractals are structures or motions that constructed of parts with similar structures or motions.

Fractals are the kind of shapes we see in nature. The trees, the waves, the dunes, the rivers, the clouds, blood vessels and nerve system – are all fractals.

Our research discovered that Natural Motion has a fractal structure and can be described by a single fractal, close to the ancient Chinese symbol of Yin-Yang. The same fractal also describes the body structure. This general morphological model together with the general kinematic model of the Natural Motion we discovered, can provide researchers with a solid basis for study and analysis of Natural Motion. The coaches can use them for practical training purposes as well.

Postural and Anthropometric Status Differences between 14–16 Years Old Non Active Children and Those Who are Regularly Involved in Judo Training

Karaleic S.¹, Puzovic V.², Savic Z.¹, Milenkovic V.¹, Mekic B.¹, Messias B. L.³

¹ Faculty of Sport and Physical Education, University of Pristina,

Leposavic, Serbia

² Faculty of Medical Sciences, University of Kragujevac, Kragujevac, Serbia

³ Clinics Hospital, Federal University of Paraná, Curitiba, Brazil

Summary

The aim of this study was to investigate differences in postural and anthropometric status in children who are practicing judo and those who are inactive.

From 70 children in this study, 32 regularly participate in judo trainings, while other 38 are inactive. Under the postural status we investigated spine deformities and flat feet and under the anthropometric status we investigated fat and muscle mass percentage.

Results showed that children who are practicing judo have better spine posture.

Key Words: Spine, Kyphosis, Flat feet, Body fat, Muscle mass.

Различия в осанке и антропометрических данных между 14–16-летними детьми и детьми, регулярно занимающимися дзюдо

Каралеич С.¹, Пузович В.², Савич З.¹, Миленкович В.¹, Мекич И.¹, Мессиа Б.Л.³

¹ Факультет спорта и физического воспитания, Университет Приштина, Лепосавиц, Сербия

² Факультет Медицины, Крагуевацкий университет, Крагуевац, Сербия

³ Клинический госпиталь, Федеральный Университет Парана, Куритиба, Бразилия

Аннотация

Цель данного исследования – изучение различий в осанке и антропометрических данных у детей, занимающихся дзюдо и физически малоактивных детей.

Из 70 детей, привлеченных к обследованию, 32 регулярно занимались дзюдо, а 38 были физически малоактивны. В плане осанки мы исследовали деформацию позвоночника и плоскостопие, а в плане антропометрических данных исследовали процентное соотношение жира и мышечной массы. Результаты показали, что у детей, занимающихся дзюдо, осанка лучше, процент жировых отложений меньше. А мышечная масса больше в сравнении с физически малоактивными детьми.

Ключевые слова: позвоночник, кифоз, плоскостопие, жир, мышечная масса.

Introduction

Judo is an Olympic sport, which can be described as a combative, high intensity sport in which the athlete attempts to throw the opponent onto his back or to control him during groundwork combat¹. Besides tactical strategies and technical skills, conditional (physical and physiological) and morphological characteristics are also essential for

success in competition, and those characteristics are developed by judo training. Judo training influence proportioned development of body, it requires using both hands, both legs, and movements of the body and extremities in every directions². It makes muscles stronger, ligaments more flexible, develops speed, balance, anaerobic and aerobic capacity of the trainee, depending on type, intensity and duration of the exercises. As judo is a weight-classified sport, high level judo players should have low body fat, and high percent of muscle mass. It has been suggested that percentage of body fat may be a discriminator for success¹. Due to versatile development of body and internal organs judo practice diminishes possibility of modern civilisation illnesses such as hyperlipidemia, hypertension, diabetes and others². Judo training includes various exercises that stretch regions of hips and both sides of spine, those exercises perfectly protect spine and hips against stiffness and asymmetry, allowing them the proper postural position². At the same time judo strengthen paravertebral muscles and the muscles of the hips, and thus preventing the appearance of deformities. Judo is a sport that is practiced barefoot, which activates a foot muscles and has a positive effect on feet posture.

On the other hand the increase in childhood obesity is frequently attributed to a decline in physical activity³. Also, children in age 14–16 years are often diagnosed with spine and foot deformities. Besides idiopathic deformities, whose causes are still not the clearest, a big percentage of deformities may be influenced by the modern way of life, which primary includes inactivity⁴.

The purpose of this study is to compare prevalence of spine postural status, flat feet, and body fat and muscle mass percentage between judo athletes and inactive children, aged 14 – 16 years.

Material and methods:

Subjects:

This study included a total of 70 subject, all subjects were 14–16 years old, height 160–174cm and weight 57–70kg. Of all respondents included in this study, 32 are actively involved in judo trainings for last 2 years, with a frequency of trainings 3 times a week. Except for summer breaks of 4 weeks, they didn't have other breaks in trainings longer than 2 weeks. Other 38 subjects included in this study, are inactive students of high school, and they are not involved in systematic trainings for last two years. The only regular form of physical activity is mandatory physical education in schools.

Posture and anthropometric measurements:

Spine posture measurement is done in standing position with Spinal Mouse equipment, while measurement of feet posture is done with Digital Photographic Measurement Method for Quantifying Foot Posture.

Measurement of height was performed using the Martin's anthropometer, while weight measurement was performed by digital bioelectrical impedance using the Soehnle Classic Palma Digital Bathroom Scales 62871.

Measurement of body fat percentage and muscle mass percentage were performed using body composition analyzer InBody720.

Measurer didn't know who of the children are involved in judo trainings and who is inactive.

Statistical methods:

Statistical analysis was performed by using the statistical package SPSS 18. Statistical analysis involved Chi-square test for assessment the significance of differences in prevalence of spine deformity and flat feet between judo and inactive students. For assessment the difference of body fat and muscle mass percentage between those two groups we used Independent Samples 'T' test, p value was set on < 0.05.

Results and results analysis:

Results shows that subjects included in Judo trainings have significantly better spine posture, than inactive subjects. Better spine posture in judo involved subjects is determined with significantly less number of kyphosis ($p=0.040$) then in inactive subjects, while there was no registered scoliosis, nor lumbar lordosis in studied subjects. This can be explained by the fact that judo trainings positively influence strengthening and flexibility of muscles that stabilize the hips, pelvis and spinal column, thus allowing flexible and strong paravertebral muscles to holds the spine in the correct position, and that spine stand on a proper position of the pelvis. In contrast to the posture of spine, there was no statistically significant difference between the number of flat feet in two studied groups ($p=0.364$).

Results of anthropometric examination show that subjects involved in judo trainings have significantly less body fat percentage ($p=0.042$) and significantly higher percentage of muscle mass ($p=0.039$) than inactive subjects. The physiological demands of judo training are both the aerobic and the anaerobic. The anaerobic system provides the short, quick and powerful muscle contractions during the training, while the aerobic system contributes to the athlete's ability to sustain effort for the duration of the combat and to recover during the brief periods of rest or reduced effort⁵, which can explain why children involved in judo trainings have less fat and more muscle mass percentage than inactive children.

Conclusion:

In conclusion, we can say that children who train judo have significantly better spine posture, lower percentage of body fat and higher percentage of muscle mass compared to the inactive children, but between those two groups there isn't statistically significant differences in the flat feet prevalence.

Bibliography

1. Ali PN, Hanachi P, Nejad NR. The Relation of Body Fats, Anthropometric Factor and Physiological Functions of Iranian Female National Judo Team. *Modern Appl Sci* 2010; 4: 25–29.
2. Sikorski W, Blach W. Judo for health. *Journal of Combat Sports and Martial Arts* 2010; 2(2): 123–124.
3. Tremblay MS, Willms JD. Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of Obesity* 2003; 27: 1100–1105.
4. Ramova EP, Lazović M. Prevencija deformiteta kičme kod adolescenata zbog dugih prinudnih stavova (In Serbian). *Med Pregl* 2010; 63: 855–858.
5. Franchini E, Takito MY, Nakamura FY, Matsushigue KA, Kiss MAPD. Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and performance in an intermittent anaerobic task. *J Sports Med Phys Fitness* 2003; 43: 424–431.

Psychological Factors toward Doping in Iranian Martial Arts Athletes

Laleh Same-Siahkalroodi¹, Mohammad Zarepour-Ashkzari², Lotfali Poor-Kazemi³, Laleh Hakemi⁴, Farhad Moradi-Shahpar⁵, Afsane Golshan-Raz⁶, Karim Hosseini-HajiAgha⁷ and Bamshad Yaghmaei⁸

¹*Sport Medicine Federation and Martial Arts Federation of Iran, iranttf@gmail.com*

²*Martial Arts Federation of Iran*

³*Anti-doping Committee and Sport Medicine Federation of Iran*

⁴*Sport Medicine Federation of Iran*

⁵*Education Committee, Sports Medicine Federation of Iran*

⁶*Anti-doping Committee of Iran*

⁷*Department of Sport Science, Payam-e-Nur University, Tehran, Iran*

⁸*Department of Civil Engineering, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran*

Summary

Doping is regularly studied in sports, but we have found no such data for Martial Arts. We have studied prohibited methods and substances in martial arts athletes of at 2011–2012. **Objectives:** This study aimed to determine the relations between cognitive variables (self-efficacy, locus of Control, and dysfunctional attitudes) and psychological factors with using doping agents in Martial Arts athletes. **Methods:** We conducted a case-control study in Iran among Martial Arts players using 50 athletic drug abusers with reported use as a case group and 50 subjects as controls that were matched on salient demographics. Controls selected by a simple random sampling. They were then studied by self-efficacy questionnaire, locus of control scale, dysfunctional attitude scale, and general health questionnaire. Hypotheses tested by variance analysis and Tukey's test. In addition, outcome measures included sport orientation (win and goal orientation and competitiveness), doping attitude, beliefs and self-reported past or current use of doping. **Results:** Our findings showed that athletic drug users had a lower self-efficacy, more dysfunctional attitudes, and exhibited external locus of control rather than control groups. They were also more sensitive to psychological morbidity. Most of relations were statistically significant. **Conclusion:** Our findings were in accordance with the theoretical basis of cognitive psychology. More than 85% of all the players included in our study do rely on coaches. In other words, the pressure of being the first by coach, Join in national team and stable in national team, fear of failure competition and winning at any coast are important factors for players that they are toward doping. In conclusion, we strongly suggest permanent educational anti-doping programs and sport psychology for martial arts athletes as well as for their coaches and physicians.

Key Words: Martial Arts Players, Doping, Iran, Prohibited Methods and Substances.

Психологические факторы в отношении к допингу в иранских национальных сборных по спортивным единоборствам

Лалех Саме-Сиакхалруд¹, Мохаммад Зареппур-Ашкзари², Лотфали Пурказеми³, Лалех Хакеми⁴, Фархад Моради-Шахпар⁵, Афсани Гольшан-Раз⁶, Карим Хоссейни-Хаджиага⁷, Бамшад Ягхмэй⁸

¹ *Психолог Федерации Спортивной медицины и Федерации боевых искусств Ирана*

² *Федерация боевых искусств Ирана*

³ *Президент Анти-допингового Комитета*

⁴ *и президент Федерации Спортивной Медицины Ирана*

⁵ *Вице-Президент Федерации*

Спортивной Медицины Ирана

⁶ *Председатель Комитета по Образованию*

в Федерации спортивной медицины Ирана

⁷ *Преподаватель Антидопингового Комитета Ирана*

⁸ *Факультет Спортивных Наук, Университет*

Пайам-э-Нур, Техран, Иран

Факультет гражданского строительства, Университет Тарбиат Модарес, Техран, Иран

Аннотация

В спорте изучается место допинга, однако данные по использованию допинга в боевых искусствах крайне недостаточны. Данное исследование посвящено изучению употребления допинга спортсменами на Национальных соревнованиях в Иране в 2011–2012 гг. Для проведения исследования использовалось анонимное анкетирование. Целью исследования является установление отношений между когнитивными переменными (самодостаточность, локус контроля, дисфункциональные отношения) и психологическими факторами относительно использования допинга в боевых искусствах.

Ключевые слова: Спортсмены-единоборцы, допинг, Иран, запрещенные методы и вещества

Methods: We conducted a case-control study in Iran among Martial Arts players using 50 athletic drug abusers with reported use as a case group and 50 subjects as controls that were matched on salient demographics. Controls selected by a simple random sampling. They were then studied by self-efficacy questionnaire, locus of control scale, dysfunctional attitude scale, and general health questionnaire. Hypotheses tested by variance analysis and Tukey's test. In addition, outcome measures included sport orientation (win and goal orientation and competitiveness), doping attitude, beliefs and self-reported past or current use of doping.

Results: Our findings showed that athletic drug users had a lower self-efficacy, more dysfunctional attitudes, and exhibited external locus of control rather than control groups. They were also more sensitive to psychological morbidity. Most of relations were statistically significant.

Conclusion: Our findings were in accordance with the theoretical basis of cognitive psychology. More than 85% of all the players included in our study do rely on coaches. In other words, the pressure of being the first by coach, Join in national team and stable in national team, fear of failure competition and winning at any coast are important factors for players that they are toward doping. In conclusion, we strongly suggest permanent educational anti-doping programs and sport psychology for martial arts athletes as well as for their coaches and physicians.

1. INTRODUCTION

Drug use is not uncommon among amateur athletics is of significant concern nowadays (1). Many substances are being used by youths commonly without recognizing any risks of such drugs (2).

Estimates for the use of drugs among bodybuilders are between 50 to 80 percent (3). Other athletic drug users are usually involved in activities requiring maximum strength and power like track and field, weight lifting, wrestling, and those who are engaged in uncommon high intensity training intervals and serious competitions.

Beyond sport performance or body appearance improvement, other important factors contributed to players' susceptibility to risky behaviors like drug use include: personality traits, body image impairments, mood changes, and some cognitive variables (including feeling low self-efficacy, external locus of control, and dysfunctional attitude) (3). Note that wrong perception about risky behavior; end in underestimate danger of drug use by adolescents (3).

Control feeling over the daily events is one of the most important processes in dealing with our environment and other people. Control is generally referred to our perceived or real abilities to determine the consequences of an event (4). Efficacy means having a control over the environment which is a pleasant and supportive feeling. Bandura (1986) has defined it as a «person's judgment about his ability to do a certain task or to adjust to a certain situation»; the importance of the person's judgment about his efficacy lies in the fact that it plays an important mediating role in the person's behavior (5).

Cognition refers to the person's thoughts and interpretations about events or his/her relationship to them. Cognitive abilities can affect our understanding from a stressful situation. For example if an athlete considers losing the championship as equal to failure, the resulting stress will probably be greater than the time she/he doesn't believe so. Therefore it is not surprising that a person's interpretation of events can impact helplessness cognitively regarding his attribution styles (controllable vs. uncontrollable).

Seligman said attribution styles can conduct helplessness to depression respecting which aspects have been implemented; when one encounters failure in life, attributing it to internal factors in a persistent and general form (e.g. I always fail), compared to the external factors (difficulty of assignment), in a transitional, unstable or specific form, leads to more frustration, and finally depression (4).

Dysfunctional attitudes have been potentially linked to risky behaviors, related to the underlying structure of depression and anxiety from a cognitive viewpoint. These attitudes could disturb morale and humor, cause cognitive imbalance and result in psychological morbidity (3).

Few studies have been carried out on doping in Iran and little empirical knowledge existed about psychological aspects of drug abuse (6).

2. MATERIALS AND METHODS

2.1 Subjects

100 subjects investigated that comprised a case group of drug abuser and a control group. Each group contained male between 18 to 30 years. Participants were matched, based on salient demographics including age, sex, educational level and social class. The sampling method was simple random from various martial artsplayers of Iran.

2.2 Instruments

1. General Self-Efficacy Questionnaire (GES) was developed by Sherer and colleagues (1983) and consists of 23 articles as false/true, 14 of which have been written inversely to minimize the effect of the tendency to agree with the items. The sum of scores is 23 and higher score means greater understanding of one's abilities, and vice versa. Validity and reliability of this measure are 0.65 and 0.78 respectively (7).
2. Rotter's Internal/External Locus of Control (LOC) contains 29 items in pairs that the cases answer as self-assessment. Six items are neuter to which no scores are given. Theoretically the scores range from 1 to 23 that higher score implicated in more external locus of control. The mean multiplier of the reliability of this scale is 75%, and its construct validity stands high (7).
3. Dysfunctional attitude scale: This scale was designed by Beck and Wiseman (1978) based on Beck's cognitive theory about depression and anxiety. It contains 40 phrases for which the cases choose their beliefs based on a 7 rating scale from complete agreement to complete disagreement. Theoretically the scores range from 40 to 280. In different studies the means for healthy people have been reported from 119 to 128; the higher scores showing vulnerability to depression (8). Beck, et al has reported the reliability of 89%, as such Rahmani and colleagues' report shows a validity of 87% in Iran (8).
4. General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) was introduced by Goldberg, et al (1972) and contains 4 subscales that each containing 7 questions assessing Somatic Symptoms, Anxiety/Insomnia, Social Dysfunction, and Severe Depression. The traditional GHQ score is delivered by scoring a Likert scale with weights assigned to each item. Sensitivity, specificity and the total amount of classified error for this questionnaire have been respectively 88, 78, and 19 percent. Test-retest reliability has been demonstrated to have a coefficient correlation (r) of 0.90 (17). Total GHQ scores typically correlated with outcome scores from psychiatric structured interviews in the range of $r = 0.65-0.70$ (9).

According to the nature of the variables, comparisons were made by the Tukey's test and analysis of variance. The significance threshold used was $p < 0.05$.

3. RESULTS

ANOVA results of the score variances obtained from the self-efficacy questionnaire showed significantly lower self-efficacy feeling in athletes abusing prohibited methods and substances at a confidence level of 95% ($p < 0.001$). The results obtained from the self-efficacy scores has been presented in Table1.

Table 1. Summary of the Unilateral Analysis of Variance of the Scores of Self-Efficacy questionnaire

Source of Variation	d.f	Mean of Squares	F
Inter-groups (b)	2	290.3065	19.25
Intra-group (w)	147	15.088	
Sum	149	305.494	

Tukey's test finding to compare means of two groups from the self-efficacy questionnaire showed that the difference between the scores in each groups was respectively significant at the confidence level of 99 percent.

The results obtained from the scores of the locus of control has been presented in Table 2.

Table 2. Summary of the Unilateral Analysis of Variance of the Scores of Locus of Control Questionnaire

Source of Variation	d.f	Mean of Squares	F
Inter-groups (b)	2	89.3065	8.86
Intra-group (w)	147	10.131	
Sum	149	99.917	

Analysis of variance showed that there was a significant difference between the groups' scores of the locus of control indicative for external locus of control in cases at a confidence level of 99.90% ($p < 0.001$).

The results obtained from general health has been presented in Table 3.

Table 3. Summary of the Results of Unilateral Analysis of Variance of the Scores of GHQ-28

Source of Variation	d.f	Mean of Squares	F
Inter-groups (b)	2	5609.93	23.31
Intra-group (w)	147	117.934	
Sum	149	5787.874	

As such, variance analysis on the scores of general health questionnaire (GHQ-28) showed that athletic drug abusers were poorer in psychological health rather than control group at a confidence level of 99% ($p < 0.001$).

Regarding GHQ subscales, athletic drug abusers reported more physical symptoms, anxiety and depression symptoms, sleep disturbances and lower social efficacy than control group.

The results obtained from dysfunctional attitudes has been presented in Table 4.

Table 4. Summary of the Results of Unilateral Analysis of Variance of the Scores of Dysfunctional Attitudes

Source of Variation	d.f	Mean of Squares	F
Inter-groups (b)	2	12897.487	23.29
Intra-group (w)	147	553.763	
Sum	149	13451.251	

Finally, the result of the variance analysis demonstrated dysfunctional attitudes were higher in athletic drug abusers significantly at a confidence level of 99% ($p < 0.001$).

In addition the result of the Tukey's test to compare the means of the two groups in this respect showed that the mean differences between each groups at the confidence level of 99% was significant [$q(3,147) = 4.91$ $p < 0.01$].

4. DISCUSSION

The results of this study showed that drug abusers were significantly different from the nonusers with regard to the cognitive variables. They had lower self-efficacy feeling and didn't belief so much in their abilities to overcome stress and achieve success. A possible explanation for this difference would be a previous failure producing a negative feedback for this group of athletes which in turn lead to a lower sense of control and capability. Any poor perform-

ance and loss history may accompany with low self-awareness that in turn result in negative affection and approach to performance enhancing substances (i.e., doping agents) (10). These findings are in accordance with theoretical positions of Bandura (11). It is concordant with the results of other studies performed in this field (12). According to the self-efficacy theory, applied with respect to addiction, one with low self-expectations could not resist motives to substance use. On the contrary, people with high self-expectations are able to encounter high risk situations successfully. Bandura suggests that the expectations related to «personal efficacy» determines whether the oppositional behavior shall persist in encountering difficulties and disturbances (13).

In agreement with other studies drug abusers possessed an external locus of control and more dysfunctional attitudes rather than controls.

It appears that the athletes using prohibited methods and substances have a misunderstanding of sport philosophy. They believe that the events and their consequences are out of their control and they have a low-level capacity to change their surrounding environment. Such an attitude can often lead to a feeling of depression and helplessness, leaving the athlete more susceptible to mental disorders (4).

According to the cognitive view of Aaron Beck, negative attitudes toward oneself, environment and the future form the triad for recognizing the negative cognition in depressed patients (14).

Battler et al considered having a sense of self-vulnerability, possessing a threatening view toward the environment, and viewing the future as something unpredictable all to be negative cognitive attributes of anxious people (14).

As mentioned before, dysfunctional attitudes were cognitively related to depression and anxiety and finally lead to severe conditions. Therefore it is not too difficult to imagine how athletes abusing prohibited methods and substances might face more psychiatric morbidities compared with the controls. To summarize, the present findings are in accordance with Beck's theoretical basis of cognitive therapy (15).

Previous findings showed that stresses, lack of confidence in one's ability to face stress, taking a view of low control over the environment, attributing consequences to external factors, and a belief in false ideas and inflexible rules proceed occurrence of physical problems and psychological disorders (4 and 5).

At the bottom line our study show that a combination of these cognitive factors can play an important role in athletes' psychological imbalance and approaching to doping consequently. Therefore a holistic approach should be employed to find at risk athletes and provide appropriate alternatives to drug abuse in sports. Moreover, we proposed that a sport psychologist and a psychotherapist should be added to coach, parents, and sports medicine professionals, in a collaborative team to support athletes against risky behaviors. In addition, we strongly suggest permanent educational anti-doping programs and sport psychology for martial arts athletes as well as for their coaches and physicians.

Bibliography

1. Grunbaum JA, Kann L, Kinchen S, Ross J, Hawkins J, Lowry R, et al. Youth risk behavior surveillance: United States, 2003. MMWR Surveillance Summaries 2004; 53(SS02): 1-96.

2. Rickert VI, Pawlak-Morello C, Sheppard V, Jay MS. Human growth hormone: a new substance of abuse among adolescents? Clin Pediatr (Phila) 1992; 31(12): 723–6.
3. Sadock BJ, Sadock VA. Synopsis of Psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
4. Seligman MEP. The Helplessness on depression. Development and death. San Francisco: W.H. Freeman & Company; 1975.
5. Bandura A. Social Foundations of thought and action: A Social cognitive therapy. Engle wood Cliffs NJ: Prentice Hall; 1986.
6. Ghafarinejad A, Poya F, Nakhai MR. [Assessment of psychological disorders in athletes using anabolic steroids.] Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2003; 8(4): 39–44. Persian.
7. Anastasi A. Psychological testing: Basic concepts and common misconceptions. In: Rogers AM, James Scheirer C, editors. Stanley Hall lecture series. Washington DC, US: American Psychological Association; 1985. Vol. 5. p. 87–120.
8. Rahmani F. [Compare treatment or non-treatment depressed patients' dysfunctional attitudes, and normal peoples.] Tehran psychiatric Institutes. Mental Health Research Center; 1999. Persian.
9. Goldberg DP. General Health Questionnaire (GHQ). In: Rush AJ, Pincus HA, First MB, Blacker D, Endicott J, Keith SJ et al editors. Hand book of Psychiatric Measures. Washington DC: American Psychiatric Association; 2000. p. 75–9.
10. Laure P, Lecerf T, Friser A, Binsinger C. Drugs, recreational drug use and attitudes towards doping of high school athletes. Int J Sports Med 2004; 25(2): 133–8.
11. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes 1991; 50: 248–87.
12. Tate AK, Petruzzello SJ, LOX CL. Examination of the relation between self-efficacy and effect at varying levels of aerobic exercise. Journal of Applied Social Psychology 1995; 25(21): 1922–36.
13. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W H Freeman; 1997.
14. Blackburn I, Davidson K. Cognitive therapy for Depression and Anxiety. London: Blackwell scientific publication; 1990.
15. Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press; 1976.

Озонотерапия при вертебронеурологических синдромах пояснично-крестцового отдела

Бузник Г.В.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Результаты обосновывают целесообразность применения кислородно-озоновой терапии в лечебно-реабилитационных программах больных с вертеброгенной люмбошалгией. Использование дифференциального подхода к назначению озонотерапии в зависимости от клинического синдрома и сочетание озона с

методами физиотерапии повысят эффективность проводимого консервативного лечения.

Ключевые слова: озонотерапия, вертебронеурологические заболевания, реабилитация.

Ozone Therapy in Case of Vertebral Neurological Syndromes of Lumbosacral Spine

Buznik G.

St. Petersburg State Institution of Healthcare «City Hospital No. 40», St. Petersburg, Russia

Summary

The results prove the advisability of the use of oxygen ozone therapy in rehabilitation programs of curing patients with vertebrogenic dorsolumbar pain. The use of the differential approach to the prescription of ozone therapy due to the clinical syndrome and the combination of ozone with physiotherapy methods should increase the effect of conducted medical treatment.

Key Words: ozone therapeutics, vertebral neurological diseases, rehabilitation.

Вертебронеурологические заболевания являются одной из важнейших медико-социальных экономических проблем. Распространенность болей в спине по данным ВОЗ достигла размеров неинфекционной эпидемии. Поражение периферической нервной системы, обусловленные остеохондрозом позвоночника, являются одной из самых частых причин стойкой утраты трудоспособности. Отмечается выраженная тенденция учащения дорсопатий в молодом возрасте.

В связи с этим современная восстановительная медицина придает огромное значение внедрению в лечебные программы методов, которые воздействуют на различные звенья патогенеза заболеваний. Озонотерапия является таким методом и находит в последние годы широкое практическое применение. Метод немедикаментозной терапии эффект которого определяется высоким окислительно-восстановительным потенциалом озона.

Целью исследования явилась разработка и анализ эффективности лечения методами озонотерапии больных с хронической вертеброгенной люмбошалгией. Обследовано 84 пациента. Более половины больных составили мужчины – 58,9%.

Длительность заболеваний от 1 до 10 лет. Больные трудоспособного возраста составили 75,32%. Ведущей причиной болевого синдрома была протрузия межпозвоночного диска – 21 человек (25%), у 19 (22,7%) больных синдром межпозвоночных суставов, у 15 больных (13%) – радикулопатия в результате грыжи диска, у 11 больных (13 %) – стеноз позвоночного канала, у 18 больных (21,4 %) – комбинированные причины.

Проведен анализ результатов методик озонотерапии, включающих чередование капельного, паравертебрального и локального введения озона. Введение озонированного физиологического раствора с концентрацией озона в жидкости. От 1 до 6 мкг/мл раствор вводился со скоростью 3–7 мл в минуту. Так как находящийся в растворе озон достаточно быстро распадается, озонирование производили непосредственно перед процедурой. Оценивалась методика локальной озонотерапии. Подкожно вводилась озонорасщепляющая газовая

смесь (ОКС) в болевые точки. Концентрация озона от 1 до 10 мкг/мл. Количество вводимого газа составляет от 2 до 12 мл в одну точку. Число точек подкожного обкалывания во время одной процедуры варьировано. В паравerteбральную область вводилась ОКС после местной анестезии в количестве от 5 до 20 мл при концентрации озона от 2 до 5 мкг/мл. Курс лечения отдельных методов от 3 до 10 процедур.

Положительный эффект, выражавшийся в регрессе болевого синдрома и чувствительных расстройств, нарастании объема движений, нормализация мышечного тонуса и рефлекторной активности удалось достигнуть до 47% у больных с дискогенной люмбоишалгией и радикулопатией. У больных с протрузией диска эффект менее выражен до 28%. Больные со стенозом позвоночного канала оказались менее чувствительны к лечению. Объективным изменением выраженности неврологического синдрома сопутствовало изменение общего состояния больных, которое проявлялось в уменьшении тревожности, улучшении качества сна, повышение эмоциональной составляющей, стабилизации гемодинамики.

Генетическая предрасположенность представителей спортивных единоборств к мышечной деятельности

Гольберг Н.Д., Федотовская О.Н.,
Дружевская А.М., Каргин А.В.

ФГБУ СПбНИИФК,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

На основании изучения полиморфизма генов *PPARA*, *PPARG*, *PGC1A*, *ACTN3*, *UCP2*, *UCP3*, *AMPD1* и *VEGFA* определяли распределение генотипов и аллелей предрасположенности к проявлению двигательных качеств выносливости или быстроты/силы у борцов различной квалификации. Носительство гомозиготных генотипов генов *ACTN3* RR и *AMPD1* CC и гетерозиготного генотипа *PPARA* G/C в группе борцов предрасполагает к проявлению и развитию скоростно-силовой выносливости. Была выявлена ассоциация между количеством аллелей быстроты/силы и показателями специальной работоспособности борцов по результатам челночного бега 3×10 м.

Ключевые слова: генетический полиморфизм, двигательные качества, специальная работоспособность.

Genetic Predisposition of Combat Sports Athletes to Muscle Activity

Golberg N.D., Fedotovskaya O.N.,
Druzhetskaya A.M., Kargin A.V.

St. Petersburg Research Institute
of Physical Culture, Russia

Summary

The distribution of genotypes and alleles predisposing to the manifestation of endurance or speed/strength qualities of Russian wrestlers was determined by of *PPARA*, *PPARG*, *PGC1A*, *ACTN3*, *UCP2*, *UCP3*, *AMPD1* *VEGFA* genes polymorphisms studying. The carriage of the homo-

zygous genotypes of *ACTN3* RR and *AMPD1* CC genes and the heterozygous genotype *PPARA* G / C in a group of wrestlers may be the predisposition to the development of speed-strength endurance and sport-related phenotypes. Association was found between the number of speed/power alleles and special performance due to the results of the shuttle run 3 × 10 m.

Key Words: genetic polymorphism, physical qualities, special performance.

В последнее десятилетие в связи с расшифровкой структуры генома человека появилась возможность определения генетических маркеров, ассоциированных с развитием и проявлением физических качеств, а также с биохимическими, антропометрическими и физиологическими показателями, значимыми в условиях спортивной деятельности (1).

Последняя генетическая карта, обобщающая работы по генетике физической активности, включала полиморфизмы 239 генов и локусов количественных признаков, для которых были показаны ассоциации с развитием и проявлением физических качеств человека, а также морфофункциональными признаками и биохимическими показателями, изменяющимися под воздействием физических нагрузок различной направленности. Однако лишь некоторые из этих полиморфных маркеров ассоциируются с достижением успеха в спорте высших достижений (2).

В обследовании принимали участие 2 группы спортсменов – представителей различных видов борьбы: 40 действующих спортсменов возраста 16–20 лет, спортивной квалификации 1 разряд- КМС (экспериментальная группа) и 14 ветеранов спорта высокой квалификации от МС до ЗМС.

Полиморфизм генов предрасположенности к мышечной деятельности определяли с помощью молекулярно-генетического анализа. Для анализа использовали образцы ДНК, выделенные сорбентным методом из букальных клеток ротовой полости. Полиморфизм генов определяли с помощью ПЦР – ПДРФ анализа. ПЦР исследуемых генов осуществляли с помощью соответствующих двухпраймерных систем. Рестрикция синтезированных фрагментов ДНК проводилась с помощью эндонуклеазы специфичной для каждого одонуклеотидного генетического полиморфизма.

Интерпретация результатов проводилась на основе комплексного анализа по вкладу генотипов и аллелей генов в определение наследственной предрасположенности к двигательной деятельности. Вклад отдельных генотипов и аллелей генов в развитие физических качеств человека оценивался на основе литературных источников и данных, полученных лабораторией спортивной генетики ФГБУ СПбНИИФК на больших выборках российских спортсменов (n = 1580) и контрольной группы (n = 1110). Оценивалось абсолютное количество аллелей выносливости и быстроты/силы представленных в исследовании генов у каждого спортсмена.

Ранее выявлено, что аллели *PPARA* G, *PPARG* C, *PGC1A* Gly, *ACTN3* R, *UCP2* Val, *UCP3* T, *AMPD1* C и *VEGFA* C относятся к аллелям выносливости, а *PPARA* C, *PPARG* Ala, *ACTN3* R и *AMPD1* C – к аллелям быстроты/силы. Носительство аллелей *ACTN3* R и *AMPD1* C характеризуют способность мышц к эффективному со-

крашению, поэтому с большой долей вероятности их относят как к аллелям выносливости, так и быстроты/силы. Поэтому, максимально возможное количество аллелей выносливости по рассмотренным нами генам – 16, аллелей быстроты/силы – 8.

На основании анализа представленных результатов видно, что у спортсменов-борцов, участвующих в эксперименте, количество аллелей выносливости находится в диапазоне 4–12 аллелей ($M \pm m = 7,6 \pm 1,7$), а быстроты/силы – 1–5 аллелей ($M \pm m = 3,2 \pm 0,2$). Помимо оценки генетического потенциала спортсмена по количеству аллелей выносливости был проведен анализ количества гомозиготных генотипов рассмотренных девяти генов, ассоциированных с двигательными качествами человека. Так носительство 9 и более аллелей выносливости связано с тем, что спортсмены являлись гомозиготами по 4 или 5 генам. Носительство 5–7 аллелей выносливости преимущественно обусловлено гетерозиготным носительством исследуемых генов.

При изучении распределения аллелей быстроты/силы у обследованных спортсменов-борцов не было выявлено ярко выраженной разницы в количестве аллелей среди спортсменов. Это связано, прежде всего, с небольшим количеством генов ($n = 4$), ассоциированных с проявлением и развитием качеств быстроты/силы.

Учитывая функциональное значение полиморфизмов генов *AMPD1*, *ACTN3* и *PPARA* в проявлении, как двигательного качества выносливости, так и качеств быстроты/силы, можно предположить, что носители гомозиготных генотипов гена *ACTN3* RR и *AMPD1* CC и гетерозиготного генотипа *PPARA* G/C в группе борцов склонны к проявлению и развитию скоростно-силовой выносливости (3).

При сравнении распределений аллелей в экспериментальной группе (табл. 1) и группе спортсменов высокого класса (табл. 2) не обнаружено различий в средних значениях количества аллелей выносливости ($7,6 \pm 2,2$ против $7,6 \pm 1,9$). Спортсмены высокого класса представляют собой более однородную группу в отношении носительства количества аллелей выносливости (от 4 до 9 аллелей).

Выявлена тенденция к повышению количества аллелей быстроты/силы исследованных генов в группе спортсменов высокого класса при сравнении с экспериментальной группой, в среднем по группам $3,5 \pm 0,2$ против $3,2 \pm 0,2$ (различия не достоверны, $P = 0,57$, по непарному *t*-тесту).

В группе борцов высокого класса частота встречаемости обладателей RR генотипа гена *ACTN3* существенно выше (5 из 11 спортсменов) по сравнению с экспериментальной группой (2 из 20 спортсменов). Гомозиготы по X аллелю гена *ACTN3* характеризуются отсутствием белка альфа-актинина-3 в скелетных мышцах, участвующего в обеспечении сократительных свойств мышечного волокна (4). Частота встречаемости мутантного T аллеля гена *AMPD1*, носительство которого определяет риск развития миопатии (5), в группе спортсменов высокого класса ниже (3 из 11 спортсменов), чем в экспериментальной группе (9 из 20 спортсменов). Можно предположить, что именно носительство RR генотипа *ACTN3* и CC генотипа *AMPD1* вносит более значимый вклад в формирование спортивной успешности, чем остальные семь генов, рассмотренные в данном исследовании.

При изучении ассоциации обнаруженных нами генетических особенностей спортсменов с показателями специальной работоспособности борцов была выявлена положительная корреляционная зависимость между количеством аллелей быстроты/силы и результатом в челночном беге 3×10 м. Вклад рассмотренных в настоящем исследовании аллелей быстроты/силы в фенотипическую дисперсию результатов бега 3×10 м по результатам регрессионного анализа составляет 13,2% ($r^2 = 0,132$).

В отношении других тестов, характеризующих физическую работоспособность борцов, с количеством аллелей быстроты/силы (время 10 подтягиваний, время 10 приседаний) и с количеством аллелей выносливости (максимальное количество подтягиваний до отказа) ассоциаций обнаружено не было.

Таким образом, выявленные закономерности в очередной раз подтверждают полигенное влияние на формирование физических качеств. Исследованные в настоящей работе гены, наряду с внешними факторами, вносят частичный вклад в проявление и развитие качеств, характеризующих специальную работоспособность борцов.

Литература

1. Ahmetov, I.I. Genes, athlete status and training – An overview / I.I. Ahmetov, V.A. Rogozkin // In: Genetics and Sports, ed.: Collins M. – Med. Sport Sci. Basel, Karger, 2009. – V. 54. – P. 43–71.
2. Bray, M.S. The Human Gene Map for Performance and Health-Related Fitness Phenotypes: The 2006–2007 Update / M.S. Bray, J.M. Hagberg, L. Perusse, T. Rankinen, S.M. Roth, B. Wolfarth, C. Bouchard // Med. Sci. Sports. Exerc. – 2009. – V. 41. – P. 35–73.
3. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта // М.: Советский спорт. – 2009. – 267 с.
4. North K.N., Yang N. et al. «A common nonsense mutation results in alpha-actinin-3 deficiency in the general population» // Nat. Genet. 1999. – V 21 : P. 353–354.
5. Morisaki T, Gross M, Morisaki H, et al. (). Molecular basis of AMP deaminase deficiency in skeletal muscle // Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 1992. – V.9. – P. 6457–6461.

Алгоритм определения утомления единоборцев при физической нагрузке на базе ЭКГ-контроля

Завьялов А.А.

ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
Красноярск, Россия

Аннотация

Впервые опубликован алгоритм принятия решения о продолжении спортивной тренировки в условиях утомления сердца. Алгоритм разработан на основе классификации изменений электрокардиограммы во время мышечной нагрузки у здорового человека по профессору А.И. Завьялову. Использование этого метода позволяет оперативно контролировать утомление спортсмена и добиваться максимального тренировочного эффекта на каждой тренировке без перегрузок.

Ключевые слова: электрокардиограмма, физическая нагрузка, алгоритм, сердце, миокард, спортсмен, тренер.

Algorithm for Analyzing Athletes' Fatigue under Physical Workloads on the Basis of ECG-Control

Zavyalov A.

Astafyev State Pedagogical University
Krasnoyarsk, Russia

Summary

The algorithm of making decisions on continuation of sports training with heart fatigue is being published for the first time. The algorithm was elaborated on the basis of the classification of changes revealed in the electro-cardiogram during muscular workload performed by a healthy person (according to Professor A.I. Zavyalov). Application of this method allows appropriate monitoring of athlete's fatigue and the achievement of maximum training effect during every training session without overload.

Key Words: ECG, physical workloads, algorithm, heart, myocardium, athlete, coach.

Электрокардиограмма (ЭКГ) – один из немногих методов, позволяющих безболезненно и быстро на клеточном уровне (!) контролировать состояние главного, лимитирующего физическую работоспособность органа – сердца, не внедряясь во внутреннюю среду организма (рис. 1). Последнее обстоятельство предоставляет широкие возможности для использования его педагогами в учебно-тренировочном процессе для контроля за уровнем нагрузок. Сердце – одно из центральных звеньев, эффективная работа которого необходима для спортивной успешности. Это означает, что добросовестный учебно-тренировочный процесс нельзя (!) проводить без контроля утомления сердечной мышцы.

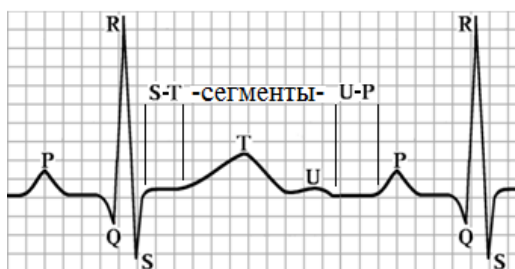


Рис. 1. ЭКГ-кривая

В исследованиях во время мышечной работы при ЭКГ распространение получают двухполюсные грудные отведения (рис. 2) с расположением одного электрода под правой ключицей, а второго – в точке V_5 по Вильсону [1, 2, 5]. Эти точки выбираются с учетом помехоустойчивости, информативности и сопоставимости с общепринятыми отведениями в клинической практике [4].

Для того, чтобы тренеру было возможно использовать данный метод необходимо владеть базовыми знаниями в области электрокардиографии. Так, в состоянии покоя на электрокардиограмме 6 зубцов (рис. 3): зубец P отображает систолу предсердий, зубцы QRST – систолу желудочков, а зубец U отвечает за диастолу желудочков [3], а сегмент UP констатирует паузу. Сег-

мент – это участок ЭКГ между зубцами, а комплекс зубцов представляет собой один законченный сердечный цикл. Зубцы и сегменты составляют электрокардиографическую кривую.



Рис. 2. Регистрация ЭКГ на тренировке

Глубокий анализ многотысячных исследований закономерностей изменения электрокардиограммы во время физической нагрузки и динамики работоспособности спортсменов разного возраста и квалификации позволил в 1984 году профессору А.И. Завьялову создать классификацию изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека.

ЭКГ (баллы) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УТОМЛЕНИЯ (по А.И. Завьялову):

13 баллов – частота сердечных сокращений в диапазоне 100–120 в мин;

14 баллов – частота сердечных сокращений в диапазоне 121–140 в мин;

15 баллов – частота сердечных сокращений в диапазоне 141–160 в мин;

16 баллов – частота сердечных сокращений в диапазоне 161–180 в мин;

17 баллов – частота сердечных сокращений в диапазоне 181–200 в мин;

18 баллов – частота сердечных сокращений свыше 200 в мин;

19 баллов – более выраженное уменьшение R и углубление S, причем $S > R$;

20 баллов – снижение сегмента ST (горизонтальный участок) в 10–20% комплексах;

21 балл – снижение сегмента ST в 30–50% комплексах;

22 балла – «плато» – уплощение зубца T (горизонтальный участок) в 10–50% комплексах;

23 балла – «плато» и ишемические сегменты S-T в 10–50% комплексах;

24 балла – «плато» более, чем в 50% комплексах;

25 баллов – «плато» более, чем в 50% комплексов в сочетании с ишемическими сегментами S-T в 10–50%;

26 баллов – сегменты S-T ишемического типа в 60–70% комплексах;

27 баллов – ишемические S-T в 60–70% комплексах в сочетании с «плато»;

28 баллов – сегменты S-T ишемического типа в 80% и более комплексах;

29 баллов – сегменты S-T ишемического типа в 80% и более комплексов в сочетании с «плато»;

30 баллов – экстрасистолия на фоне тахикардии;

31 балл – появление комплексов с отрицательными или 2-фазными зубцами T;

32 балла – отрицательный или 2-фазный зубец T держится после нагрузки более 1 мин;

33–35 баллов – любые патологические изменения на ЭКГ.

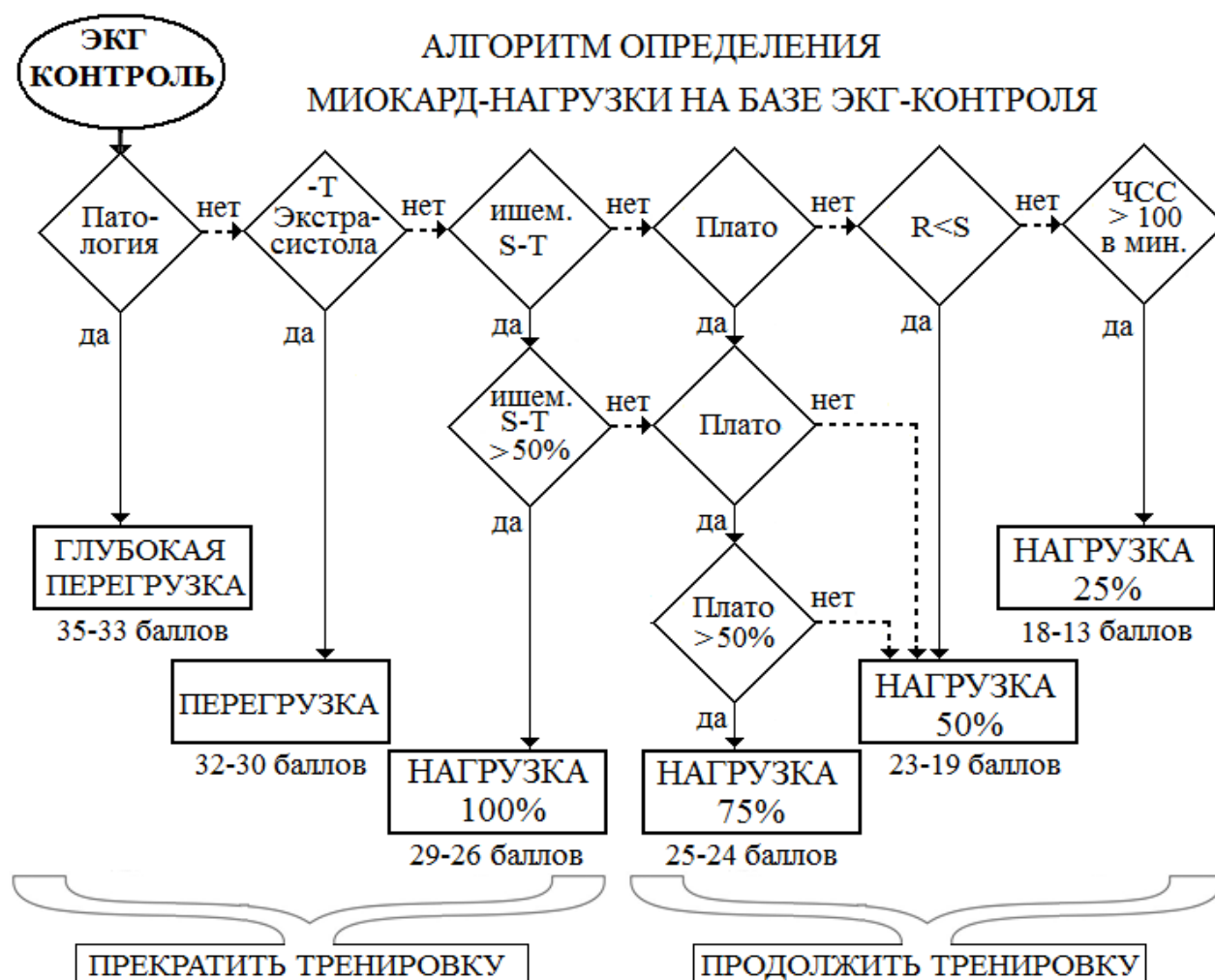


Рис. 3. Алгоритм определения миокард-нагрузки на базе ЭКГ-контроля

Условные обозначения:

ПАТОЛОГИЯ – патологические отклонения от нормы (отрицательный зубец Р, уширение комплекса QRS, множественные экстрасистолы и др.);
-Т – отрицательный или двухфазный зубец Т; **ЭКСТРАСИСТОЛА** – нарушение ритма;
ишем. S-T – снижение сегмента S-T по ишемическому типу; **>50%** – больше 50% комплексов;
плато – уплощение зубца Т; **R<S** – зубец R короче зубца S;
ЧСС>100 – сердечные сокращения больше 100 в мин

На рис. 3 представлен алгоритм определения нагрузки на миокард во время тренировки для автоматической оценки утомления спортсмена и педагогической оценки и управления тренировочным процессом.

При выполнении мышечных нагрузок с нарастанием утомления минутный объем крови (МОК) повышается в основном за счет увеличения ЧСС, хотя систолический объем (СО) тоже увеличивается вплоть до 18 баллов. Дальнейшее утомление (включая состояние «острого утомления») может вызвать уменьшение ЧСС, однако, МОК продолжает увеличиваться за счет увеличения СО. Появление на ЭКГ признаков состояния «перегрузки» и более глубоких изменений в большинстве случаев сопровождается выраженным снижением ЧСС, ее ригидностью, падением систолического артериального давления, снижением выброса крови, уменьшением амплитуды сейсмокардиосигнала и волны фотоплетизмосигнала, что свидетельствует о нарушении сократительной функции миокарда.

ЭКГ-изменения в зависимости от напряжения организма при работе, выраженные в баллах, позволяют количественно оценить различные качественные изменения ЭКГ. Это дает возможность производить статистическую обработку состояний, возникающих при мышечной работе, что в свою очередь повышает качество сравнительного анализа. Количественная оценка качественных изменений ЭКГ непременно повысит информативность тестов с физической нагрузкой, увеличит их диагностическую ценность. И, наконец, открывается возможность более глубокого изучения различных нагрузок и их влияние на организм человека с целью повышения его двигательной активности и профилактики заболеваний.

Литература

1. Воробьев А.Т. Выбор отведений биопотенциалов сердца применительно к динамической радиоэлек-

- трокардиографии // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №6. – С. 62–65.
2. Завьялов А.А. Атлас электрокардиограмм во время мышечной работы: учебное пособие. – Красноярск: ИСЭ им. И.Ярыгина, 1998. – 2 с.
 3. Завьялов А.И. Зубец U электрокардиограммы – «собственная» диастола желудочков // Физиология человека. – М.: АН СССР, 1983, том 9, № 6. – С. 935–939.
 4. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: Дисс. ... докт. пед. наук. – Омск, 1997. – 359 с.
 5. Завьялов, А.И., Шестакова Т.Н. Радиотелеметрические исследования пульса у борцов в процессе тренировок и функциональных // Теория и практика физической культуры. – 1972.. – №6. – С. 21–23.

Биопедагогическая теория управления спортивной тренировкой спортсменов-единоборцов

Завьялов А.И.

*СКГБУ АУ «Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили»
Красноярск, Россия*

Аннотация

Описана новая теория биопедагогического управления спортивной тренировкой. На основании многолетних исследований создана классификация изменений ЭКГ во время физической нагрузки в зависимости от утомления спортсмена. Предложены биопедагогические рекомендации по управлению спортивной тренировкой.

Ключевые слова: биопедагогика, спортивная тренировка, спортсмены-единоборцы.

Bio-Pedagogical Concept of Managing Sports Training of Combat Sports Athletes

Zavyalov A.

*Mindiashvili Academy of Wrestling
Krasnoyarsk, Russia*

Summary

The paper presents a new concept of bio-pedagogical management of sports training. The classification of changing in ECG in the course of physical workload depending on an athlete's fatigue was worked out on the basis of long time research. Special bio-pedagogical recommendations concerning the management of sports training are suggested by the author.

Key Words: bio-pedagogy, sports training, combat sports athletes.

Annotation: describes a new theory biopedagogy management of sports training. Based on many years of research created a classification of ECG changes during physical load depending on the fatigue of the athlete. Proposed biopedagogical recommendations on the management of sports training.

Биопедагогика – наука об интеграции педагогики и биологии в процессах обучения, включая спортивную тренировку [2,6]. Одним из главных факторов в педагогическом процессе подготовки спортсменов, отражаю-

щим эффективность спортивной тренировки – утомление спортсмена (биологический процесс). Стрессовая ситуация (физическая нагрузка с острым утомлением) вызывает режим повышенного восстановления и переводит организм на новый уровень работоспособности (фаза суперкомпенсации), чтобы эта нагрузка в дальнейшем не была бы для него большой [1].

В начале XX века биохимиками было выявлено, что фаза суперкомпенсации наступает после однократной нагрузки, которая вызывала острое утомление, и если нагрузка не повторяется, то через некоторое время состояние организма возвращается в исходное положение [1]. Суперкомпенсация – послетренировочный период, в течение которого тренируемая функция (параметр) имеет более высокий показатель по сравнению с исходным уровнем [7], следовательно, это основа тренировочного процесса.

Наши многолетние исследования 1228 борцов высокого класса, включая 32 чемпионов Олимпийских игр, Мира, Европы, СССР и России во время тренировочного процесса, позволили выявить параметры «фазы суперкомпенсации». Эта фаза наступает только после тренировки до острого утомления через 4,5–5 часов. При умеренном утомлении работоспособность спортсменов остается неизменной, а при малом утомлении наступает снижение работоспособности. На вечерней тренировке при остром утомлении утром у спортсменов наблюдается повышенный интерес к тренировке и увеличивается как объем, так и интенсивность на положительных эмоциях. После вечерней тренировки к 23 часам наблюдается высокий эмоциональный фон.

Опираясь на позицию, что «фаза суперкомпенсации» – основа тренировочного процесса, выводим основные положения эффективного биопедагогического тренировочного процесса в единоборствах:

1. Тренировка эффективна только тогда, когда после нее возникает фаза суперкомпенсации.
2. Максимальная фаза суперкомпенсации возникает при остром утомлении: чем больше утомление, тем выше суперкомпенсация, тем быстрее процесс восстановления [1].
3. Крайне важно, чтобы следующая тренировка приходилась как раз на пик фазы суперкомпенсации, так как это позволяет существенно повысить интенсивность тренировок и привести к более масштабному развитию;
4. Острое утомление возникает после большой нагрузки и переводит функционирование организма на новый, повышенный уровень работоспособности на какое-то время, после чего работоспособность падает и тренировочный эффект падает.
5. По пункту 3 тренировка должна быть больше, чем предыдущая (это уже один из принципов тренировки). Чтобы вызвать фазу суперкомпенсации (см. пункт 1) в тренировке необходимо достичь острого утомления без нарушения здоровья (если работоспособность повышена, то снижение нагрузки приведет к потере работоспособности).
6. Перед соревнованиями нельзя снижать нагрузки – тренировочный процесс сразу должен переходить в соревновательный («синдром первого поединка» известен всем борцам – трудности борьбы в первой схватке есть результат отдыха перед соревнованиями).

7. Обязательный контроль на каждой тренировке: задача контроля довести каждого спортсмена до острого утомления и не допустить перегрузки! Реализация всех перечисленных пунктов возможна только при контроле утомления на каждой тренировке!

На схеме (рис. 1) представлен биопедагогический тренировочный процесс спортсмена-единоборца на основе биологического контроля. Из схемы видно, что один из важных элементов этого процесса является регистрация электрокардиограммы (ЭКГ).

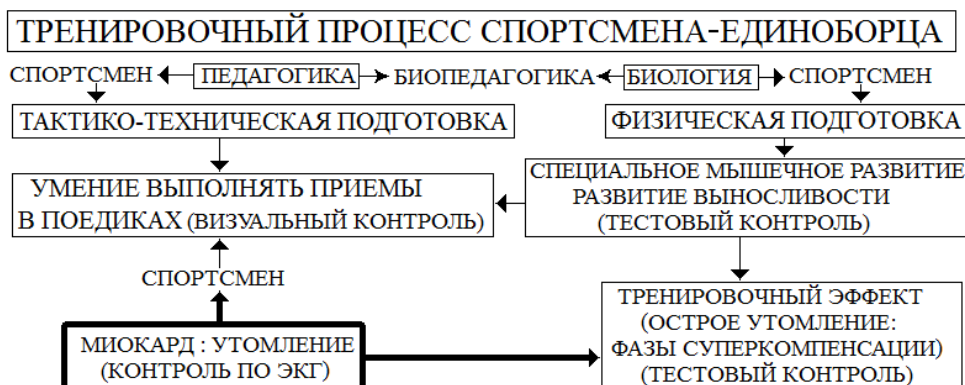


Рис. 1. Схема биопедагогического процесса тренировки и контроль по ЭКГ

Для талантливых спортсменов проявление силы воли является «обыденным делом» и по мере роста результата увеличивается стремление к увеличению нагрузки, особенно после неудач (рис. 2). Уникальные фотокадры отражают колоссальное стремление супертяжеловеса А. Курловича к высокому спортивному результату и в настоящее время он непревзойденный рекордсмен мира (в сумме двоеборья в 1987 г. результат 472,5 кг).

Глубоко изучив деятельность сердца [3, 4, 5] – главного органа, лимитирующего работоспособность человека, спортсмена, мы создали классификацию электрокардиограммы (ЭКГ) в зависимости от утомления спортсмена на тренировке и сопроводили рекомендациями ее использования [3]. Использование рекомендаций по управлению спортивной тренировкой не представляет особых сложностей: ЭКГ нормальной тренировки и перегрузки резко отличаются друг от друга (рис. 3).



Рис. 2. Не сумел поднять рекордную «взрослую» штангу юниор А. Курлович...

... очень переживает. Тренировка под контролем ЭКГ позволила не только сохранить здоровье спортсмена, но и привела к самым высшим достижениям (2-кратный Олимпийский чемпион)

Примеры ЭКГ во время тренировки:

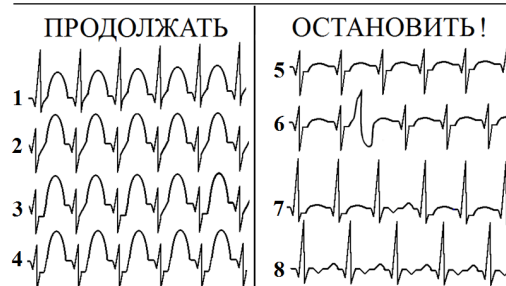
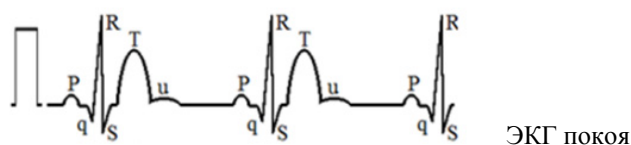


Рис. 3. ЭКГ во время физической нагрузки сильно отличается от покоя:



Кривая ЭКГ объективно отражает обменные процессы в миокарде на клеточном уровне и при регистрации между заданиями позволяет регулировать нагрузку для каждого спортсмена

Регулярно тренировались с острым утомлением Олимпийские чемпионы по вольной борьбе Сергей и Анатолий Белоглазовы, Махарбек Хадарцев, Бувайсар Сайтиев, чемпион мира Борис Будаев. Тяжелотлеты А. Курлович и Л. Тараненко на тренировках пользовались ЭКГ-управлением нагрузкой по нашей методике (с 1982 по 1987 год) и достигли высоких спортивных результатов, став самыми сильными на планете Земля.

Нечасто спортсмены дают такое интервью (А. Курлович): «Я поднимал изо дня в день от 10 до 25 тонн железа, некоторые по 50 тонн таскали, но больше – не всегда лучше. – В нашем деле важна золотая середина,

спасибо науке: Александру Ивановичу Завьялову. Иначе подорвешься на пустяке».

Неадекватный контроль на тренировке у спортсменов высокого класса, к сожалению, не редко приводит к трагедиям. 24 апреля 2012 г. в Омске после тренировки скончался спортсмен международного класса по пауэрлифтингу и жиму штанги во время подготовки к чемпионату Европы Михаил Алгаш (ему было 23 года), а 12 сентября 2012 г. после тренировки скончался чемпион Европы по греко-римской борьбе Сергей Артюхин (35 лет). Интересна реплика пользователя Интернет: «А кто-нибудь вообще следит за здоровьем спортсменов? Инфаркт на ровном месте не бывает»...

Литература

1. Биохимия / Под общ. ред. доктора биол. наук Н.Н. Яковлева. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 318 с.
2. Завьялов А.И. Биопедагогика – право на жизнь // Научный ежегодник. Вып. 1. – Красноярск: КГПУ, 2000. – С. 22–26.
3. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека // Физиология человека, том 11, №2. – М.: АН СССР, 1985. – С. 201–207.
4. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Сердце – пятикамерная система // Теория и практика физической культуры. – М., 2005, № 6. – С. 23–26.
5. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Третий круг кровообращения // Научный ежегодник КГПУ. – Выпуск 3. – Том I. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – С. 35–48.
6. Завьялов А.И., Завьялова Т.В. Биопедагогика // Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: тезисы Всесоюзного симпозиума / Под редакцией проф. Р.А. Пилюяна / . – Малаховка: ОГИФК, 1991. – С. 56–57.
7. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. Сер. Библиотечка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1961 г.

ЭКГ-изменения в покое и во время тренировок

Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г.

*СКГБУ АУ «Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили»
Красноярск, Россия*

Аннотация

Авторами представлены многолетние электрокардиографические исследования здоровых людей различного возраста, пола и различной двигательной активности. Создана классификация изменений ЭКГ в баллах в процессе физических нагрузок и тренировок спортсменов.

Ключевые слова: электрокардиограмма, теория сердца, спортивная тренировка, гемодинамика, биопедагогика.

Changing in ECG at Rest and in the Course of Training Exercises

Zavyalov A., Mindiashvili D.

*Mindiashvili Academy of Wrestling
Krasnoyarsk, Russia*

Summary

The analysis of long-term electrocardiographic monitoring healthy people of different age, gender and different physical activity is presented in the article. The score classification of changing in ECG in the course of physical workload and training athletes was worked out by the authors.

Key Words: electrocardiogram, theory of hearts, sports training, hemodynamics, bio-pedagogy.

The classification of changing in ECG in the course of physical workload depending on an athlete's fatigue was worked out on the basis of long time research.

Электрокардиограмма (ЭКГ) – объективный метод, позволяющий путем простого наложения электродов на поверхность тела мгновенно получить график обменных процессов в миокарде (!) [5] с точными временными параметрами и количественными (амплитудными) характеристиками. Зубец «Р» ЭКГ отражает систолу предсердий, «QRS» – охват возбуждением (сокращение) миокарда желудочков, зубец «Т» – процесс расслабления миокарда желудочков, зубец «U» – диастола желудочков [1], сегмент «U-P» – сердечная пауза (рис. 1).

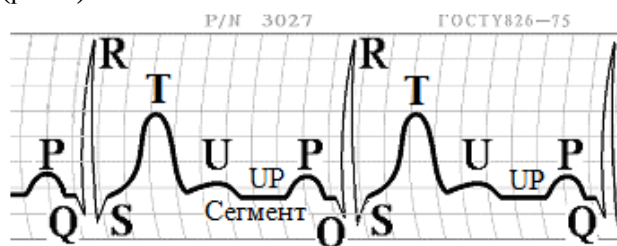


Рис. 1. ЭКГ с частотой сердечных сокращений 70 в мин

Для записи ЭКГ-сигнала не надо внедряться во внутреннюю среду организма, поэтому регистрация кардиосигнала юридически доступна педагогу-тренеру. ЭКГ можно использовать неограниченное количество раз без вреда для здоровья, усилитель потенциалов сердца имеет несложную конструкцию, стоимость электрокардиографа небольшая, информация легкодоступна и может быть обработана многими способами.

В настоящее время теория сердца значительно дополнена и получила новое неожиданное развитие, связанное с открытием механизма наполнения кровью полостей сердца и теорией его кровообращения (механизм коронарного кровообращения) [2, 3, 4].

Цель настоящей работы обратить внимание врачей, тренеров на разработанную и проверенную в многочисленных многолетних экспериментах (в исследованиях приняло участие 4226 здоровых людей: 1112 женского и 3114 мужского пола в возрасте от 12 до 42 лет, имеющих различную двигательную активность) классификацию изменений ЭКГ у спортсменов в покое и во время физических (мышечных) нагрузок. Результаты представлены в табл. 1 и 2.

ЭКГ покоя после нагрузок очень лабильна и зависит, с одной стороны, от напряжения организма при

выполнении работы и времени ее окончания, а с другой – от скорости восстановительных процессов у конкретного человека.

Таблица 1

**Изменения ЭКГ в баллах покоя
в восстановительном периоде**

Оценка состояния	Баллы	Описание изменений ЭКГ
1. Норма	0	Без отклонений
2. Небольшое утомление	Снижен сегмент S-T по косо восходящему типу (линия сегмента плавно от зубца S переходит в зубец Т):	
	1	на 0,1 мВ не более, чем в 50% комплексах
3. Умеренное утомление	2	на 0,1 мВ более, чем в 50% комплексах
	3	на 0,2 мВ не более, чем в 50% комплексах
	4	на 0,2 мВ более, чем в 50% комплексах
	Сегмент S-T повышен по косо нисходящему типу (линия сегмента плавно спускается от зубца S и переходит в зубец Т):	
	5	не более, чем в 50% комплексах
4. Острое утомление	6	более, чем в 50% комплексах
	Снижен более 0,1 мВ сегмент S-T по ишемическому типу (имеется горизонтальный участок):	
	7	не более, чем в 50% комплексах
	8	более, чем в 50% комплексах
5. Хроническое утомление	9	Зубец Т не более 0,1 мВ
6. Сочетание хронического утомления с острым	10	Зубец Т не более 0,1 мВ сочетается с ишемическими сегментами S-T.
7. Хроническое переутомление	11	Отрицательный зубец Т
8. Перенапряжение	12	Наличие на ЭКГ любых патологических отклонений: нарушение проводимости, множественная экстрасистолия, тахикардия свыше 90 уд./мин и др.

При выполнении мышечных нагрузок с нарастанием утомления минутный объем крови (МОК) повышается за счет увеличения пульса и систолического объема (СО) вплоть до 18 баллов. Дальнейшее утомление (включая состояние «острого утомления») может вызвать уменьшение пульса, однако, МОК продолжает увеличиваться за счет увеличения СО.

Представленные ЭКГ-изменения в зависимости от напряжения организма при работе, выраженные в баллах, позволяют количественно оценить различные качественные изменения ЭКГ. Для тренеров и исследователей открывается возможность более глубокого изуче-

ния различных нагрузок и их влияния на организм человека с целью повышения двигательной активности и профилактики заболеваний.

Таблица 2

**Изменения ЭКГ в баллах в зависимости
от утомления во время выполнения упражнений**

Оценка состояния	Баллы	Описание изменений ЭКГ (оценивается не менее 10 комплексов)
Утомление отсутствует	Во время нагрузки укорачивается и исчезает интервал Т-Р. Зубцы Т, U, Р сливаются по дву- и одногорбовому типу, косо восходящий сегмент S-T смещается вниз от изолинии, уменьшается амплитуда зубца R и углубляется зубец S, однако, R>S, укорачиваются интервалы R-R, при этом частота сердечных сокращений достигает:	
	13	100–120 уд./мин
	14	121–140 уд./мин
	15	141–160 уд./мин
	16	161–180 уд./мин
	17	181–200 уд./мин
	18	свыше 200 уд./мин
Небольшое утомление	19	S>R – выраженное уменьшение R и углубление S,
	20	Сегменты S-T ишемического типа не более, чем в 20%
Умеренное утомление	21	Сегменты S-T ишемического типа более 20% до 50%
	22	«Плато» на зубце Т менее, чем в 50% комплексах
	23	Сегменты S-T ишемического типа до 50% и «плато» на зубце Т менее, чем в 50% комплексах
	24	«Плато» на зубце Т более, чем в 50% комплексах
	25	Сегменты S-T ишемического типа до 50% и «плато» на зубце Т более, чем в 50% комплексах
Острое утомление	26	Сегменты S-T ишемического типа более 50% до 80 %
	27	«Плато» и ишемические сегменты S-T более 50% до 80% зарегистрированных комплексов.
	28	Сегменты S-T ишемического типа свыше 80 %.
Критическое утомление	29	Сегменты S-T ишемического типа в свыше 80 % зарегистрированных комплексах в сочетании с «плато».
Переутомление	30	Экстрасистолия на фоне тахикардии
	31	Появление комплексов с отрицательными или 2-х фазными зубцами Т (после нагрузки исчезают)
Предпатология	32	Отрицательный или 2-х фазный зубец Т держится после нагрузки продолжительное время
	33	Уширение QRS более 0,1 с.
	34	Уширение QRS более 0,1 с с отрицательным или 2-х фазным зубцом Т
Переенапряжение	35	Наличие на ЭКГ любых патологических отклонений

Литература

1. Завьялов А.И. Зубец U электрокардиограммы – «собственная» диастола желудочков // Физиология человека. – М.: АН СССР, 1983, том 9, № 6. – С. 935–939.
2. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Развитие теории деятельности сердца (сердце – пятикамерная система) // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, 2006(2) / Красноярск, 2006. – С. 57–69.
3. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Третий круг кровообращения // Научный ежегодник КГПУ. – Выпуск 3. – I Том. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – С. 35–48.
4. Завьялов А.И., Завьялова Т.В. Гипотеза о механизме наполнения кровью полостей сердца человека // Научные открытия (сборник кратких описаний научных открытий, 2002), Вып. 1. – М., 2002. – С. 55–56.
5. Морман Д., Хеллер Л. Физиология сердечно-сосудистой системы. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 256 с.

Текущие клинические исследования диагностической ценности маркеров черепно-мозговой травмы

Ивченко Е.В.¹, Щербак С.Г.²,
Голота А.С.², Крассий А.Б.²

¹Федеральное государственное бюджетное военное образовательное учреждение высшего профессионального образования Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Анализ текущих исследований диагностической ценности маркеров черепно-мозговой травмы на четырех международных регистрах клинических испытаний показал, что первые практически значимые маркеры будут доступны не ранее чем через два года, в 2015–2016 гг.

Ключевые слова: черепно-мозговая травма, маркеры, регистры.

The Current Clinical Trials on Diagnostic Value of Traumatic Brain Injury Markers

Ivchenko E.¹, Scherbak S.², Golota A.², Krassii A.²

¹Kirov Military-Medical Academy
St Petersburg, Russia

²St. Petersburg State Institution of Healthcare
«City Hospital No.40»
St. Petersburg, Russia

Summary

The analysis of current clinical trials on diagnostic value of traumatic brain injury markers at four international clinical

trials registries revealed that the first practically important markers would be available not earlier than in two years, in 2015–2016.

Key Words: traumatic brain injury, markers, registries.

В США серьезную травму с не вызывающими сомнений клиническими проявлениями, ежегодно в стране спортивную ЧМТ получают более 40 тыс. человек, из них 65% дети от 5 до 18 лет, при этом травматизм от года к году имеет тенденцию к росту [1]. Если диагностика тяжелых ЧМТ обычно не вызывает проблем, то в случае ЧМТ легкой и средней степени тяжести, ранняя диагностика нередко бывает затруднительной. Поэтому в настоящее время все большее внимание уделяется т.н. маркерам ЧМТ [2].

Нами предпринят информационный поиск *текущих* клинических исследований диагностической ценности маркеров ЧМТ. С этой целью изучен репертуар исследований, представленных на четырех международных регистрах клинических исследований, а именно: *ClinicalTrials.gov*, *International Clinical Trials Registry Platform*, *Current Controlled Trials* и *EU Clinical Trials Register*. В результате pertinentные теме поиска испытания выявлены только на сайте *ClinicalTrials.gov*. Это 2 текущих исследования:

1. Официальное название: «Оценка биомаркеров, ассоциированных с сотрясением головного мозга у студентов колледжа в связи с занятиями спортом», NCT01472042. Проводится университетом штата Флорида, Гейнсвилль, США. Протокол опубликован в сентябре 2011 г. Цель испытания: изучить биомаркеры черепно-мозговой травмы (ЧМТ) у спортсменов до и после получения травмы. Начало испытания: ноябрь 2011, конец: январь 2015 г. Общее число больных 500. Дизайн: наблюдательное исследование.
2. Официальное название: «Оценка биомаркеров черепно-мозговой травмы», NCT01426919. Многоцентровой американо-венгерский исследовательский коллектив. Протокол опубликован в августе 2011 г. Цель испытания: изучить диагностический потенциал комбинации маркеров UCH-L1/ GFAP для подтверждения ЧМТ в первые 12 часов после потенциально травмирующего события. Начало испытания: декабрь 2012, конец: февраль 2014 г. Общее число больных 2000. Дизайн: проспективное, наблюдательное исследование.

Проведенное исследование показало, что первые практически значимые маркеры для ранней диагностики ЧМТ могут быть получены не ранее чем через два года, в 2015–2016 гг. В первую очередь в роли маркеров ЧМТ следует ожидать *кислый протеин глиальных фибрилл* (glial fibrillary acidic protein – GFAP), *ассоциированный с микротрубочками протеин* (microtubule-associated protein 2 – MAP2) и *изоэнзим L1 гидролазы C-терминала убиквитина* (ubiquitin carboxyl-terminal hydrolase isozyme L1 – UCH-L1).

Литература

1. Nonfatal Traumatic Brain Injuries Related to Sports and Recreation Activities Among Persons Aged ≤19 Years – United States, 2001–2009 // Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR). 2011. Vol. 60, No 39. P. 1337–1342.

2. Патогенез боевой и спортивной черепно-мозговой травмы. Современное состояние проблемы. Обзор зарубежных научно-медицинских публикаций за 2011–2012 гг. / Ивченко Е.В. с соавт. // Высочетехнологические методы лечения и реабилитации. Теория и практика : Ежегодник 2012 / СПб ГБУЗ «Городская больница № 40» ; под ред. С.Г. Щербака. – Сестрорецк ; СПб. : «Реноме», 2013. Глава 10. С. 195–218.

Контроль за функциональным состоянием высококвалифицированных тхэквондистов при подготовке к соревнованиям в условиях среднегорья по показателям вариабельности сердечного ритма

Кашкаров В.А.¹, Иванов В.А.², Мищенко И.А.¹

¹ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

Липецк, Россия

²ФГУЦСП

Москва, Россия

Аннотация

В статье представлены особенности адаптации тхэквондистов высокого класса к условиям среднегорья и планирование физических нагрузок с учетом изменения функционального состояния спортсменов на основе анализа вариабельности сердечного ритма.

Ключевые слова: тхэквондо, тренировочная деятельность в условиях среднегорья, адаптация, вариабельность сердечного ритма, функциональное состояние, тип регуляции сердечного ритма.

The Control over Functional Conditions of High Level Taekwondo Athletes in Training for Competitions in Midlands on the Data of Heart Rhythm Variability

Kashkarov A.¹, Ivanov V.², Mischenko I.¹

¹Lipetsk State Teachers' Training University
Lipetsk, Russia

²Federal State Institution «Sports Training Centre»
Moscow, Russia

Summary

The article presents the peculiarities of high level taekwondo athletes' adaptation to the conditions of the Midlands and planning physical activity taking into account changing the functional condition of athletes, which was based on the analysis of heart rate variability.

Key Words: taekwondo, training activity in the Midlands, adaptation, heart rate variability, functional condition, type of heart rhythm regulation.

Проблема подготовки и соревнований спортсменов в условиях среднегорья вызывает интерес в связи с расширением количества соревнований, проводимых в горных условиях.

Адаптационные реакции организма в среднегорье в значительной мере определяются состоянием сердечно-сосудистой системы и регулирующих ее механизмов. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что сердечный ритм является интегральным критерием адаптации [1].

Исследование проводилось с целью подготовки высококвалифицированных тхэквондистов к чемпионату мира (Мексика, 2150 м над уровнем моря) во время тренировочного сбора (ТС) длительностью 18 дней на высоте 2250 м над уровнем моря (Эльбрус).

Анализ ВСР в состоянии покоя и при ортостатической пробе, осуществлялся на аппаратно-программном комплексе фирмы «НейроСофт» (Россия, г. Иваново). Оценивались показатели статистического и спектрального анализа, а так же вариационной пульсометрии. Дополнительно оценивали функциональное состояние (ФС) тхэквондистов в баллах на основе оценки общих резервов регуляции, резервов оперативного приспособления (адаптации) и напряжения вегетативной регуляции (табл. 1).

При анализе ВСР у спортсменов перед тренировочным сбором на равнине были выявлены два типа регуляции сердечного ритма: умеренное (УПАР: III группа – у 60% исследуемых) и выраженное (ВПФР: IV группа – у 40%) преобладание автономной регуляции. Считается, что у спортсменов с III группой вегетативной регуляции определяется оптимальное состояние регуляторных систем организма [1], что подтверждается и нашими данными.

У спортсменов с IV группой вегетативной регуляции выявлены большие ($P < 0,05$) средние значения R-R и MxDMn кардиоинтервалов, RMSSD, pNN50 и низкие показатели AMo50 и SI. У этих тхэквондистов, наряду с очень низкими показателями SI, выявлены самые высокие значения суммарной мощности спектра (TP) и ее составляющих. Из спектральных составляющих ВСР в наибольшей степени увеличен высокочастотный компонент (HF), что согласно классификации Н.И. Шлык (1992) может отражать высокий уровень тренированности.

ФС, выраженное в баллах, перед тренировочными сборами в среднегорье было оценено у всех спортсменов как выше среднего.

Первые дни ТС характеризовались активной адаптацией организма спортсменов к условиям среднегорья, что выразилось в изменении показателей ВСР (табл. 1). Из 10 спортсменов у 8 сохраняется III и IV группа вегетативной регуляции, а у 2 диагностирована II группа вегетативной регуляции, которая может свидетельствовать о состоянии перенапряжения регуляторных систем и может быть оценена как вегетативная дисфункция. При этом уровень ФС, который составляет в среднем 0,5–1,8 балла оценивается как низкий.

У тхэквондистов с III группой вегетативной регуляции в первые дни пребывания в среднегорье, особенно 2 и 3 дни (21–22.05.13), наблюдается снижение вариабельности сердечного ритма в целом и увеличение симпатических влияний на сердце. При оценке характеристик спектрального анализа наблюдается увеличение мощности низкочастотных волн (LF) и преобладание их над высокочастотными (HF) волнами, что также подчеркивает смещение вегетативного равновесия в сторону симпатотонии. Уровень функционального состояния спортсменов данной группы оценивается как ниже среднего (1,9–2,3 балла).

Наиболее благоприятный вариант адаптации выявлен у спортсменов с IV группой вегетативной регуляции, что выразилось в незначительной динамике показателей ВСР. При этом ФС тхэквондистов оценивается как выше среднего (3,9–4,3 балла).

Динамика показателей ВСР у тхэквондистов высокой квалификации

Показатель	Тип регу- ляции	серд. ритма	Группа В Р	R-R, мс	SDNN, мс	MxDMn, мс	RMSSD, мс	pNN50, %	AMo50, %/50мс	SI, у.е.	TP,мс ²	HF,мс ²	LF,мс ²	VLF,мс ²	ULF,мс ²	ФС, балл
19.05.13. перед сборами в среднегорье (Эльбрус)																
x	УПАР	III	1032,3	64,3	325,8	71,7	44,2	34,6	58,6	3727,3	1653,8	1003,8	443,2	627,3	4,1	
m			47,2	6,0	30,2	13,8	8,5	3,9	9,6	650,7	437,4	155,7	75,8	124,1	0,2	
x	ВПАР	IV	1172,5	135,5	765,3	187,0	72,3	20,0	11,0	15547,0	10276,0	3450,0	646,5	1175,0	4,8	
m			35,8	4,7	50,5	4,0	2,6	1,9	0,4	1179,5	479,0	890,6	89,1	287,7	0,1	
Сборы в среднегорье (Эльбрус)																
21.05.13.																
x	ВПЦР	II	892,0	41,5	189,5	29,0	17,2	44,8	128,2	1375,5	534,0	408,0	224,0	209,5	1,8	
m			58,9	0,7	1,7	8,0	6,5	0,6	3,7	47,8	99,0	67,4	4,7	21,0	0,4	
	УПАР	III	861,0	47,0	265,0	34,0	9,6	44,5	92,4	2051,0	432,0	1043,0	301,0	275,0	1,2	
x	ВПАР	IV	1114,6	122,4	599,6	158,9	61,4	21,4	18,4	14369,0	8195,3	2483,9	1132,3	2557,0	3,9	
m			57,9	10,5	30,4	12,8	6,6	2,2	2,4	2716,6	2498,8	563,2	193,3	495,8	0,3	
22.05.13.																
	ВПЦР	II	1283,0	39,0	159,0	38,0	21,1	48,2	115,1	1394,0	584,0	231,0	135,0	444,0	1,5	
x	УПАР	III	947,0	58,7	267,0	47,7	27,0	32,2	65,9	3201,0	785,0	1541,0	217,0	658,0	1,9	
m			41,9	3,7	18,0	3,6	2,8	1,9	4,0	485,1	129,8	531,4	13,2	87,9	0,1	
x	ВПАР	IV	1111,6	168,7	581,2	154,3	70,4	20,3	16,9	14726,0	8869,3	2266,2	864,7	2725,0	4,3	
m			26,9	26,4	98,3	19,9	5,6	1,2	1,6	2903,8	2678,3	403,7	75,4	369,6	0,3	
27.05.13.																
	ВПЦР	II	977,0	20,0	144,0	22,0	5,0	51,8	178,0	325,0	107,0	101,0	61,0	55,0	1,0	
x	УПАР	III	1110,4	74,0	361,8	79,4	53,2	28,7	42,5	5386,4	2406,0	1312,0	501,4	1167,0	3,1	
m			54,0	6,1	30,8	10,9	6,2	1,5	7,0	849,2	601,0	268,9	158,9	275,8	0,3	
x	ВПАР	IV	1083,3	144,5	843,3	185,8	72,2	17,9	11,6	18463,8	11598,8	3224,3	1821,8	1818,8	4,9	
m			22,7	2,4	76,9	8,7	2,3	1,2	0,6	570,2	554,4	325,4	443,6	594,3	0,1	
перед чемпионатом мира																
x	УПАР	III	1263,5	103,0	439,5	135,5	50,3	27,8	37,0	9632,0	6641,0	1371,0	359,5	1261,0	4,6	
m			79,4	11,3	77,6	35,1	15,8	1,2	5,5	2209,5	2559,7	159,3	2,6	512,2	0,2	
x	ВПАР	IV	1164,8	125,9	667,0	157,5	68,2	17,3	10,9	13199,0	7156,8	3701,0	1074,9	1266,0	4,4	
m			56,5	11,3	78,2	19,4	3,7	2,1	1,6	1681,5	1398,4	572,7	188,8	240,5	0,1	

Полученные данные позволили внести коррективы в план тренировочных сборов и осуществить индивидуально-дифференцированный подход к построению тренировочных занятий под контролем динамики показателей ВСР, что привело к успешной адаптации (переход острой фазы адаптации в устойчивую) 6 спортсменов на 8 день ТС (27.05.13) в условиях среднегорья. Необходимо отметить, что остальные 4 спортсмена по показателям ВСР достигли фазы устойчивой адаптации только к 11 дню ТС.

Перед отъездом на чемпионат мира были проведены повторные исследования ВСР. Анализ полученных результатов позволил отметить, что из 10 обследованных тхэквондистов у 2 спортсменов определена III группа и у 8 – IV группа вегетативной регуляции. Динамика показателей ВСР свидетельствует об увеличении вариабельности сердечного ритма в целом и снижении симпатических влияний на сердце. ФС спортсменов перед отъездом на соревнования в Мексику было оценено как высокое ($4,4 \pm 0,1 - 4,6 \pm 0,2$ балла).

Таким образом, контроль тренировочных нагрузок с помощью анализа ВСР позволил оптимизировать подготовку спортсменов к главным соревнованиям сезона и эффективно провести ТС в среднегорье.

Литература

1. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.

Лечение и реабилитация спортсменов с признаками дисплазии соединительной ткани, проявляющихся плоскостопием

Красавина Д.А.¹, Еремин С.А.,²
Зварич Е.В.¹, Кузнецов С.А.³

¹Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

²СПб ГБУЗ Детская городская поликлиника № 17

³СПб ГБУЗ Детская городская поликлиника № 63

Аннотация

Целью работы явилось изучение возможности улучшения коррекции стопы при использовании жестко-каркасных стелек и стелек типа Formtotics (на основании плантографического исследования).

Применение индивидуальных стелек различных типов после плантографического подтверждения позволяет снизить процент травматизаций, а применение препарата IceWrap – создать возможность быстрого восстановления (посттравматического) у спортсменов всех структур стопы.

Ключевые слова: плоскостопие, недефференцированная дисплазия соединительной ткани, анатомофункциональная компенсация, ортопедические стельки, травмирующие факторы

Treatment and Rehabilitation of Athletes with Signs of Connective Tissue Dysplasia Demonstrated by Flat Feet

Krasavina D.¹, Eremin S.², Zvarych E.¹, Kuznetsov S.³

¹St Petersburg State Pediatric Medical University

²St. Petersburg City Children's polyclinic No. 17

³St. Petersburg City Children's polyclinic No. 63
St. Petersburg, Russia

Summary

The aim of this study was to research the possibility of improving the correction of the foot by using insoles with a rigid frame and Formotics insoles (on the basis of plantographic examinations).

Using individual insoles of different types after plantographic confirmation reduces the percentage of traumas, and the use of IceWrap drug promotes fast recovery (post-traumatic) of the athletes with all foot structures.

Key Words: flat-foot, undifferentiated connective tissue dysplasia, anatomic-functional compensation, orthopedic insoles, traumatic factors.

Дисплазия соединительной ткани (ДСТ) — нутрициально и генетически детерминированное состояние, обусловленное нарушениями метаболизма соединительной ткани в эмбриональном и постнатальном периодах и характеризующееся аномалиями структуры компонентов внеклеточного матрикса (ВКМ) (волокон и основного вещества гелеобразной среды) с прогрессивными морфофункциональными изменениями различных систем и органов.

Следует отметить очевидность широкого популяционного распространения ДСТ у детей и подростков. НДСТ встречается в России гораздо чаще: 20% в когорте около 3000 подростков и лиц молодого возраста, в эту группу входят дети, занимающиеся различными видами спорта (по данным проф. Нечаевой Г.И., 1980–2010); 8,5% в выборке из 400 человек. Российские исследователи являются лидерами в области диагностики, фундаментальных молекулярных исследований и терапии НДСТ.

На сегодняшний день установлено, что диспластико-зависимые морфо-функциональные изменения систем органов существенным образом сказываются на возникновении и течении сопутствующих заболеваний, определяя тяжесть заболевания. Зачастую затяжное течение приводит к хронизации заболевания и снижению эффективности традиционных схем коррекции и лечения деформаций, вплоть до возможной инвалидизации в более старшем возрасте с возникновением тяжелых остеоартрозов на фоне некоррегированного плоскостопия.

Плоскостопие (Пл) по данным разных авторов является достаточно распространенным патологическим

состоянием, встречающимся у 15% обследованных [1]. Оно может быть самостоятельным врожденным или приобретенным заболеванием опорно-двигательного аппарата, но даже развитие приобретенных форм Пл во многом зависит от наследственно — конституционной предрасположенности в большинстве случаев связанных с НДСТ. Принято считать, что при Пл слабость мышечно-связочного аппарата является первичной, а изменения структуры и функции костей формируются в результате этой слабости. Помимо указанных дифференцированных типов дисплазии соединительной ткани, недефференцированная дисплазия (Морфано-подобный фенотип) снижая тургор ткани практически в 92,1 случаев протекает анатомо-функционального состояния стопы. «Морфаноидная внешность» является настораживающим фактором как для врачей, так и для тренеров и является объектом повышенного внимания при отборе детей-подростков в спортивные секции, а также требует обязательного проведения лечебных и корригирующих мероприятий с целью снижения усугубления патологии. В литературе Российских кардиологов указывается на высокий процент встречаемости пролапса митрального клапана у детей с Марфаноидным фенотипом.

Согласно Гентской нозологии (ГН) 1996 года при диагностике синдрома Марфана Пл рассматривается как признак, характеризующий вовлечение скелетной системы в том случае, когда оно сопровождается вальгусной деформацией стопы (ВДС) [4]. В недавно вышедшем пересмотре ГН продольное Пл было включено в таблицу для расчета системного вовлечения соединительной ткани (СВСТ) в качестве самостоятельного признака [5]. Последнее определяется путем суммирования баллов, присвоенных каждому из отобранных наиболее специфичных признаков. Наличие семи и более баллов СВСТ рассматривается как самостоятельный признак, свидетельствующий в пользу синдрома Марфана. Продольное Пл оценено авторами ГН в 1 балл, а поперечное, — сопровождающееся вальгусной деформацией в 2 балла. Как известно, Пл выявляется при целом ряде НС с марфаноидным фенотипом,

Важно подчеркнуть, что вопросы диагностики этих синдромов и анализ алгоритмов оценки различных скелетопатий и, прежде всего, Пл особенно актуальны в силу широкой распространенности и несомненной клинической значимости как ПМК, так и МВ [3]. Не менее актуален и вопрос о существовании причинно-следственной связи между Пл и дисплазией соединительной ткани при этих наследственных синдромах. На первом уровне выходит вопрос своевременной профилактики и коррекции плоскостопия у детей с различными типами дисплазии соединительной ткани.

Необходимо подчеркнуть, что диагностическая ценность Пл в процессе распознавания названных синдромов и фенотипов во многом зависит от методов, используемых для его выявления. Понятно, что в условиях проведения скрининга предпочтение отдается визуальному методу диагностики Пл с пальцевой пробой, который страдает определенным субъективизмом. Сравнительно недавно появился метод сканирования стопы, позволяющий рассчитать плантографические коэффициенты (ПК), характеризующие её деформацию [6]. К ним относятся коэффициенты: N — характеризующий отклонение пяточной оси, K — характеризующий рас-

пластанность переднего отдела стопы и G – характеризующий снижение высоты её свода. Информативность этих ПК в распознавании СВСТ и в диагностике МВ ранее не изучалась. Не рассматривалась ранее и взаимосвязь между Пл, с одной стороны, и НДСТ, – с другой.

Целью работы явилось изучение возможности использования плантографических коэффициентов для диагностики плоскостопия, как одного из проявлений вовлечения в процесс соединительной ткани, анализа взаимосвязи между выраженностью Пл и нарушением НДСТ, а также коррекции имеющегося плоскостопия анатомо-функциональными стельками последнего поколения.

Материалы и методы

Обследовано 50 человек молодого возраста (30 юношей и 20 девушек, средний возраст 22,5±2,1). В протокол обследования включался сбор анамнеза и жалоб, фенотипическое обследование с целенаправленным поиском признаков СВСТ и МВ. СВСТ оценивалось согласно таблице, предложенной авторами пересмотра ГН [3]. МВ распознавалась при выявлении не менее четырех скелетных признаков при условии, что одним из признаков является какой-либо коэффициент долихостеномелии (отношение размаха рук к росту или верхнего сегмента тела к нижнему), один из признаков арахнодактилии, деформация грудной клетки любой степени, сколиотической деформации позвоночника. Группа исследуемых пациентов занималась профессиональным спортом (гимнастика, теннис).

У всех исследуемых пациентов проводилось Компьютерная Оптическая Топография Позвоночника (КОМОТ) после клинического ортопедического осмотра и плантографическое обследование, которое проводилось на трехкоординатном сканирующем устройстве, входящем в состав комплекса «Скан» (центра здоровья «Ода», СПб). Для оценки информативности визуального метода (ВМ) с использованием пальцевой пробы и коэффициентов плоскостопия (КП) были сформированы две группы: группа 1 – лица с 5 и более баллами СВСТ (20 человек), группа 2 – лица, имеющие не более 2х баллов СВСТ (20 человек). 10 человек с промежуточным количеством баллов (3 и 4) были исключены из анализа.

Кроме того обследовано 74 юноши астенического телосложения (средний возраст составил 20,3 ± 1,9 лет, средняя масса тела 56,2 ± 6,9 кг), из числа которых были сформированы группы с вальгусной деформацией стоп (ВДС), 13 наблюдений, СВСТ 5 баллов и более (40 наблюдений) и группы контроля к ним. Для оценки степени плоскостопия выполнялось рентгенологическое обследование стандартных (прямой и боковой проекциях).

У всей группы исследуемых пациентов на фоне плоскостопия, вальгусной деформации стоп присутствовали различные нарушения осанки. На базе известных данных о изменении пастурологического баланса на фоне патологии стопы нами проводилась исследование качества коррекции плоскостопия и осанки после снабжения пациентов индивидуального анатомо-функциональными стельками. Контролем являлся результат повторного топографического исследования на аппарате КОМОТ.

Результаты.

Данные сопоставления встречаемости Пл, диагностированного ВМ и с помощью трех коэффициентов у

лиц с различной степенью СВСТ представлены в таблице 1.

Таблица 1

Встречаемость плоскостопия у лиц молодого возраста с различной степенью выраженности системного вовлечения в зависимости от используемых методов

Визуальный метод и плантографические коэффициенты	СВСТ		Достоверность различий
	5 и более баллов	2 и менее баллов	
Визуальный метод	72%	11%	0,0001
N	55%	0%	0,0002
K	22%	0%	0,04
G	33%	0%	0,009

Как видно из таблицы, встречаемость Пл, выявленного ВМ, в группе лиц с признаками СВСТ оказалась достоверно выше, чем в контроле, что свидетельствует о высокой чувствительности такого метода диагностики. Однако нельзя не обратить внимание на то, что в группе лиц без признаков СВСТ Пл также выявлялось в 11% случаев. Таким образом, можно заключить что ВМ диагностики Пл обеспечивает высокую чувствительность, но недостаточную специфичность в распознавании СВСТ. Несмотря на то, что встречаемость плоскостопия при использовании метода сканирования стопы оказалась существенно ниже, чем при применении ВМ, плантографические коэффициенты ни разу не выявлялись у лиц без признаков СВСТ. Последнее обстоятельство подтверждает высокую специфичность расчетных ПК в диагностике плоскостопия, характеризующего СВСТ.

В таблице 2 представлены результаты сравнения встречаемости Пл, диагностированного ВМ, и с помощью ПК у пациентов с МВ и контрольной группе. Видно, что при использовании ВМ Пл выявлялось у 73,9% лиц с МВ и у 41% обследованных группы контроля ($p=0,1$), что свидетельствует о крайне низкой специфичности этого метода. Это, в свою очередь, неизбежно приводит к гипердиагностике НС с марфаноподобным фенотипом. Напротив, ПК, особенно коэффициент N, характеризующий ВДС имеет достаточно высокую чувствительность при 100% специфичности, что характеризует его как коэффициент, обладающий высокой диагностической мощностью, и позволяет рекомендовать для диагностики МВ.

Таблица 2

Визуальный метод и плантографические коэффициенты	МВ	Контроль	Достоверность различий
Визуальный метод	73,9 %	41%	0,1
N	60,8%	0%	0,0001
K	23%	10%	0,00018
G	43%	5%	0,002

На втором этапе исследования была изучена взаимосвязь между Пл и нарушением осанки и выявленные данные подтвердили прямую зависимость патологии стопы с нарушением осанки по типу «плоская осана» и «плоско-выпуклая» (табл. 3).

Таблица 3

Типы нарушения осанки	Плоскостопие 36 наблюдений	Вальгусная деформация 14 наблюдений	Улучшение при использовании стелек FormTotics (%)	
			Плоскостопие	Вальгусная деформация
Плоская спина	16	2	14	2
Плоско-выпуклая	7	2	5	1
Плоско-вогнутая	4	2	4	1
Выпукло-вогнутая	9	8	5	8
Сутулость	0	0	0	0

Обсуждение

Суммируя вышеизложенное можно прийти к заключению о том, что ВМ оценки Пл с использованием пальцевой пробы обладает высокой чувствительностью, но недостаточной специфичностью в распознавании как СВСТ, так и МВ. Использование ВМ в алгоритме диагностики МВ можно считать непригодным, поскольку при его использовании Пл выявляется с одинаковой частотой среди лиц с МВ и в контроле. Показано, что с помощью расчета ПК, полученных при сканировании стопы, удается детализировать характер деформации стопы, связанной с СВСТ, а наиболее информативным является коэффициент N, характеризующий ВДС. Также Пл позволяет на аппарате КОМОТ детализировать тип нарушения осанки.

Кроме того, вышеизложенные данные продемонстрировали взаимосвязь между ВДС и СВСТ, с одной стороны, и нарушением осанки, – с другой. В основе нарушения осанки при СВСТ и у лиц с ВДС может лежать патогенетическое единство целого ряда НС с марфаноидным фенотипом, в развитии которых принимают участие не только мутации гена фибриллина-1 (FBN1), но и мутации генов рецепторов трансформирующего фактора роста (TGF-β), а также в связи с изменением анатомо-морфологических возможностей стопы провоцировать функциональные изменения, как в стопе, так и в осанке.

Выводы:

1. Плантографическое сканирование стопы и расчет коэффициентов является высоко информативным методом диагностики плоскостопия, как признака системной наследственной патологии соединительной ткани. Наибольшей диагностической мощностью обладает коэффициент, характеризующий вальгусную деформацию стопы.
2. Выявлена тесная взаимосвязь между вальгусной деформацией и степенью снижения свода стопы.
3. Выявлена тесная взаимосвязь между различными патологиями стопы и нарушениями осанки.

4. Подтверждена необходимость корректирующих ортопедических стелек для спортсменов с дисплазией соединительной ткани, восстанавливающая морфофункциональную структуру стопы диагностики.

Встречаемость плоскостопия у лиц молодого возраста с марфаноидной внешностью в зависимости от используемых методов диагностики

Литература

1. Michael S. Lee, John V. Vanore, James L. Thomas et al. Clinical Practice Guideline Adult Flatfoot Panel. // J. Foot and Ankle Surgery –March/April 2005. – Volume 44, Number 2.
2. Le Parc JM, Plantin P, Jondeau G, et al. Bone mineral density in sixty adult patients with Marfan syndrome / Osteoporos Int. – 1999. – 10: 475–9.
3. Zemtsovsky E.V., Reeva S.V., Timofeev E.V. et al. About heart rate disorders and its variability in marfanoid habitus patients. Vestnik of arrhythmology, 2010, 59: 47–52. Russian (Земцовский Э.В., Реева С.В., Тимофеев Е.В. и др. О частоте нарушений ритма сердца и показателях его вариабельности у лиц с марфаноидной внешностью. Вестник аритмологии. 2010. 59: 47–52).
4. De Paep A., Devereux R.B., Dietz H.C et al. Revised diagnostic criteria for the Marfan syndrome. Am J of Med Genetics. 1996;62: 417–426.
5. Loeys B. L, Dietz H.C., Braverman A. C et al. The revised Ghent nosology for the Marfan syndrome J Med Genet 2010; 47: 476–485
6. Smirnova L.M Hardware-software complex for an assessment of anatomo-functional violations and efficiency of prosthetics at foot pathology. Medical equipment. – 2009. – № 6. – С. 22–26. Russian (Смирнова Л.М. Программно-аппаратный комплекс для оценки анатомо-функциональных нарушений и эффективности протезирования при патологии стопы [Текст] / Л. М. Смирнова // Медицинская техника. – 2009. – № 6. – С. 22–26).
7. Heritable disorders of connective tissue. Russian guidelines. Cardiovascular Therapy and Prevention 2009; 6 (suppl. 5): 1–24. Russian (Наследственные нарушения соединительной ткани (Российские рекомендации). Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2009, 6. (прил. 5. С: 1–24).
8. Edwards BJ, et al. Functional decline after incident wrist fractures – Study of Osteoporotic Fractures: Prospective cohort study. BMJ. / Published July 8. – 2010.
9. Сарнадский В.Н., Фомичев Н.Г. Компьютерная оптическая топография. Объективная диагностика структурных сколиозов – неинвазивная альтернатива рентгену // Современные технологии. РИА-МЕД. Информационный журнал. – №1(15). – Санкт-Петербург, 2006. – С. 10–12.

Список сокращений:

ВДС – вальгусная деформация стопы
ГН – Гентская Нозология
МВ – марфаноидная внешность
НС – наследственные синдромы
ПК – плантографические коэффициенты
ПМК – пролапс митрального клапана
Пл – плоскостопие
ВМ – визуальный метод
СВСТ – системное вовлечение соединительной ткани.

Актуальные аспекты спортивной травмы в тайском боксе у спортсменов высокой квалификации в период ответственных соревнований

Крысюк О.Б., Ашкинази С.М.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье освещены актуальные вопросы организации и проведения исследования спортивного травматизма тайских боксеров в период Чемпионата мира 2012 года в Санкт-Петербурге. Обсуждены структура и особенности травматизма в мужском и женском тайском боксе.

Ключевые слова: спортивная травма, уровень травматизма, тайский бокс.

Actual Aspects of Sports Trauma in Elite Athletes Thai Boxing during Important Competitions

Krysiuk O.B., Ashkinazi S.M.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

The article presents acute issues of organization and conducting of the study of Thai boxers sports traumatism at the World Championship in 2012 in St. Petersburg. The structure and characteristics of traumatism in male and female Thai boxing are discussed.

Key Words: sports trauma, injury rates, Thai boxing.

Тайский бокс (муай тай) по праву считают одним из самых жестких видов контактных единоборств, бои в котором изначально проводили до полного нокаута противника [1]. Согласно исследованию врачей Уитингтонской больницы в Манчестере (Withington Hospital), основными травмами практиков муай тай являются рассечения на лице, царапины на шее (от клинча), синяки (преимущественно, на корпусе и ногах) и другие повреждения мягких тканей [2, 3]. Травмы головы являются второй наиболее распространённой локализацией травм, как у любителей, так и у профессионалов [3]. Большинство исследований спортивного травматизма в контактных единоборствах, в частности, в тайском боксе, проведены в период регулярных тренировок. Исследования современной спортивной травмы у тайских боксеров высокой квалификации в период ответственных соревнований, например Чемпионата мира, в научной литературе широко не представлены. Актуальность же таких исследований продиктована необходимостью оптимизации рекомендаций по профилактике травматизма в контактных единоборствах в соревновательный период.

Данное исследование проведено в период с 5 по 13 сентября 2012 года в Санкт-Петербурге во время Чемпионата мира по Тайскому боксу.

Цель настоящего исследования состояла в изучении особенностей спортивной травмы у высококвалифицированных спортсменов контактных единоборств во время проведения ответственных соревнований.

Исследование проведено силами профессорско-преподавательского состава, аспирантов и магистрантов Института здоровья и спортивной медицины Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Для проведения исследования из аспирантов и магистрантов Института здоровья и спортивной медицины были созданы бригады парамедиков в количестве 2–3 человека, осуществлявшие сбор данных по спортивному травматизму тайских боксеров. Бригады парамедиков работали совместно с медицинским персоналом, оказывавшим неотложную медицинскую помощь травмированным спортсменам. Результаты исследований (локализация, характер и степень тяжести травмы) вносили в специально разработанные формализованные медицинские карты.

В 2012 году в Санкт-Петербурге в Чемпионате мира по тайскому боксу участвовало 594 спортсмена высокой квалификации, из которых мужчин – 530, женщин – 64. Во время проведения турнира 22 мужчины и 9 женщин получили травмы, потребовавшие медицинской помощи. Таким образом, травматизм у мужчин был более чем в 3 раза ниже травматизма у женщин. При этом у спортсменов он составил 4,1% против 14,1% у спортсменок.

В структуре травм у мужчин преобладали травмы легкой степени. Всего их было 10 и представлены они были, в основном, носовыми кровотечениями и рассечениями мягких тканей лица. Травм средней степени тяжести было зафиксировано 8. Среди них преобладали сотрясения головного мозга. Тяжелых травм у спортсменов высокой квалификации было зафиксировано 4, что составило менее 1/7 от общего травматизма у мужчин. Эти травмы были представлены: переломом правой локтевой кости (весовая категория до 81 кг); переломом плюсневых костей справа (весовая категория до 67 кг); черепно-мозговой травмой с контузией левого глаза в сочетании с переломом плюсневых костей (весовая категория до 51 кг); а также разрывом селезенки (весовая категория до 63,5 кг).

В структуре травм у женщин преобладали травмы легкой и средней степени тяжести. При этом все 3 травмы легкой степени тяжести были представлены носовыми кровотечениями, что соответствовало характеру и локализации травм легкой степени у мужчин. Травмы средней степени тяжести были представлены переломом костей носа, частичным надрывом мениска, ушибом живота и сотрясением головного мозга. Обе тяжелые травмы были представлены тупыми травмами живота, которые имели место в весовой категории до 54 кг, и в весовой категории до 51 кг, где тупая травма живота была сочетанной с ушибом позвоночника.

Таким образом, в период ответственных соревнований у представителей тайского бокса, как спортсменов, так и спортсменок высокой квалификации, случаются тяжелые травмы. При этом у мужчин они представлены преимущественно переломами конечностей, а также черепно-мозговой травмой, осложненной контузией глаза, тупой травмой живота с разрывом селезенки. У женщин переломов конечностей не было, тяжелые тупые травмы живота у них характеризовались выраженными вегето-сосудистыми нарушениями. Женский травматизм почти в 3 раза был выше, чем травматизм у мужчин, практикующих муай тай.

Полученные результаты не позволили выявить корреляций с возрастом, спортивным стажем и уровнем мастерства спортсменов, очевидно, из-за незначительного количества наблюдений. Таким образом, выявленные особенности травматизма представителей контактных единоборств, в частности, тайских боксеров высокой квалификации в период ответственных соревнований, требуют дальнейшего углубленного изучения.

Литература

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. http://ejmas.com/jcs/2004jcs/jcsart_land_0804.htm
3. S Gartland, M Malik, M Lovell. Injury and injury rates in Muay Thai kick boxing. / Br J Sports Med 2001; 35:308–313.

Морфофункциональные особенности представителей рукопашного боя

Курьянович Е.Н., Вихрук Т.И.,
Аржаков В.В., Шагеева Л.Г.

Военный институт (физической культуры)
ВМедА им. С.М. Кирова
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Изучены антропометрические и стабิโลграфические показатели членов сборной команды по АРБ Санкт-Петербурга. Определены длина и масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силовые показатели. Оценена ортостатическая устойчивость, двигательная память, латеральная асимметрия головного мозга, процессы возбуждения и торможения ЦНС.

Ключевые слова: рукопашный бой; морфологические особенности, стабิโลграфия.

Multifunctional Features of the Hand-to-Hand Fighters

Kurianovich E., Vikhruk T., Arzhakov V., Shageeva L.

Military Institute of Physical Education
Kirov Military Medical Academy
St. Petersburg, Russia

Summary

The anthropometric and stable graphic indexes of the members of the St. Petersburg Army Hand-to Hand Fighting team are developed. The human's length and mass, circle of the thorax, strength index are determined. Orthostatic stability, motor memory, lateral asymmetry of brain, process of stimulation and inhibition of the Central Nervous system are estimated.

Key Words: Hand-to Hand Fighting, morphological features, stabilography.

Спортивные единоборства, являясь важной составляющей спортивного движения, имеют прикладной аспект, способствуя формированию необходимых физических качеств военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов и т.д. На значимость данного раздела физической подготовки указывают ряд авторов (С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, Кузьмин В.В., 2011; Г.Г. Волошин, М.Ю. Никифоров, 2011). В то же время известно, что конституциональные особенности предполагают неравномерное развитие физических качеств у человека (Т.И. Вихрук, А.Я. Вихрук, А.Г. Милинец,

2010; В.В. Аржаков, Т.И. Вихрук, А.Г. Лубеев, Г.Н. Мурзина; 2011), что нужно учитывать при организации тренировочного процесса.

В настоящем исследовании представлены результаты изучения антропометрических и стабิโลграфических показателей юношей – членов сборной команды по армейскому рукопашному бою (СПб). Обследовано 16 человек в возрасте 19–21 лет, (кандидаты и мастера спорта). Определены параметры физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, проведены станочная и кистевая динамометрия). Средние значения показателей физического развития представлены в табл. 1.

Таблица 1

Параметры физического развития членов сборной команды по армейскому рукопашному бою Санкт-Петербурга

Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см	ЖЕЛ, мл	Сила кисти, кг		Станочная сила, кг
				правой	левой	
177±5	78±7	100±5	4031±362	54±7	47±6	137±15

Стабิโลграфические исследования, проведенные на стабילוанализаторе с обратной биологической связью, позволили оценить ортостатическую устойчивость испытуемых, их краткосрочную двигательную память, выявить доминирующую роль полушария головного мозга в восприятии окружающего мира, оценить соотношение процессов возбуждения и торможения ЦНС. Было выявлено, что все испытуемые обладают хорошей устойчивостью (в рамках нормы) при работе зрительного анализатора и только 50% испытуемых обладают такой же устойчивостью при исключении из работы этого анализатора. Все испытуемые показали наилучшую двигательную память в рамках временной и скоростной составляющих. Хуже всего оказалась двигательная память по пространственной компоненте. Половина испытуемых оказалась правополушарными. Оценка процессов возбуждения-торможения в ЦНС выявила, что 69% испытуемых в обладают нормальной скоростью реакции, у 19% – ускоренная реакция и у 12% – замедленная.

Литература

1. Аржаков В.В., Вихрук Т.И., Лубеев А.Г., Мурзина Г.Н. Влияние биологического возраста и соматотипа на показатели физической подготовленности. Материалы Всерос. научно-практ. конф. – СПб.: 2011, с. 23–24.
2. Ашкинази С.М., Кочергин А.Н., Кузьмин В.В. Роль рукопашного боя в системе подготовки специалистов силовых структур на современном этапе / Материалы V Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб.: 2011, с. 15–22.
3. Вихрук Т.И., Вихрук А.Я., Милинец А.Г. О необходимости учета конституциональных особенностей военнослужащих при подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. Морфология, 2010, вып. 4, с.15.
4. Волошин Г.Г., Никифоров М.Ю. Подготовка борцов-самбистов в учебных заведениях системы МВД России. Материалы V Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб.: 2011, с. 60–62.

Работоспособность организма человека и гипоксическая тренировка

Курьянович Е.Н.¹, Тимофеев Н.Н.¹, Королев Ю.Н.²

¹Военный институт (физической культуры) ВМедА им С.М. Кирова,
Санкт-Петербург

²НИЦ «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан

Аннотация

Показано увеличение физической работоспособности при применении различных вариантов гипоксических тренировок. Увеличивается устойчивость к гипоксической гипоксии, наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений, артериального давления, минутного объема дыхания.

Ключевые слова: интервальная гипоксическая тренировка, физическая работоспособность, спортсмены, устойчивость к гипоксии.

Intermittent Hypoxic Training and Human Performance

Kurianovich E.¹, Timofeev N.¹, Korolev Y.²

¹Military Institute (of Physical Education) Kirov Military Medical Academy,
St Petersburg, Russia

²Research Center «Arctic» DVD RAS, Magadan, Russia

Summary

An improvement of physical performance when using different versions of hypoxic training is presented in the article. An increase of resistance to hypoxic hypoxia and a decrease in heart rate, blood pressure, minute volume of respiration are observed.

Key Words: interval hypoxic training, physical performance, athletes, and resistance to hypoxia.

Тренировочный процесс борцов базируется на интегральной подготовке и содержит длительные и высокоинтенсивные тренировки, что приводит к значительному утомлению и снижению работоспособности. Достижение же высоких спортивных результатов, совершенствование физических качеств и улучшение энергетических возможностей организма борцов находится в прямой зависимости с уровнем физической работоспособности спортсменов [1]. Исследованиями многих авторов, выполненных в последние десятилетия, было показано, что дыхание гипоксической воздушной смесью приводит, помимо устойчивости к гипоксической гипоксии, к существенному повышению физической работоспособности [2, 4].

В настоящее время исследователи моделируют гипоксические состояния с различной концентрацией кислорода во вдыхаемых смесях. Теоретически предполагается, что концентрации кислорода 9–10% во вдыхаемой гипоксической смеси являются предельными [2, 6].

По литературным данным применяемые методики ИГТ существенно различаются как по продолжительности гипоксического воздействия, так и по количеству гипоксических сеансов [7, 8]. Все это затрудняет практическое использование ИГТ для подготовки борцов к соревнованиям.

Цель исследования: для уточнения роли ИГТ в тренировочном процессе борцов сравнить эффективность различных методов проведения интервальной гипоксической тренировки с точки зрения ее влияния на физическую работоспособность человека.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 127 человека, мужчины в возрасте от 18 до 21 года. Использовались следующие варианты ИГТ:

1-й вариант (ИГТ₁), «классический», 20 сеансов: дыхание воздушной смесью, содержащий 10% кислорода в течение 5 минут с последующим 5-минутным отдыхом, т.е. дыханием обычным воздухом, длительность сеанса – один час (41 испытуемый);

2-й вариант (ИГТ₂) метод возвратного дыхания, 20 сеанса: испытуемый делает три максимальных выдоха в мешок емкость не менее 25 литров, а затем дышит этим воздухом в течение трех минут с пятиминутным отдыхом, длительность сеанса – один час. В этом случае организм человека подвергается воздействию нарастающей гипоксической гипоксии и гиперкапнии (32 испытуемых);

3-й вариант (ИГТ₃), 10 сеансов, в котором дыхание воздушной смесью, содержащий 10% кислорода в течение пяти минут с последующим пяти-минутным отдыхом, длительность сеанса – один час, сочеталось с транскраниальным воздействием электрического тока с помощью аппарата «Ленар» – 54 испытуемые (патент № 24386 от 10.01.2012г.).

Устойчивость к гипоксии до и после гипоксической тренировки определялась с помощью гипоксической пробы, то есть дыханием в течение 15 минут гипоксической газовой смесью с 10% содержанием кислорода. Физическая работоспособность определялась при помощи выполнения велоэргометрической нагрузки ступенчато возрастающей мощности, теста PWC₁₇₀, а также теста максимальной анаэробной мощности в модификации Маргарии (ММ). Мощность каждой ступени велоэргометрической нагрузки рассчитывалась, исходя из величины 1, 1,5, 2 и 2,5 Вт на 1 кг массы тела, соответственно. Работа на каждой ступени выполнялась в течение 5 мин при частоте вращения педалей 60 об./мин. Между нагрузками испытуемому предлагался отдых в течение 1 мин. Нагрузка 4-й мощности и далее выполнялась до отказа. Суммарная величина нагрузки (ΣА) рассчитывалась путем сложения всех величин выполненной работы до отказа.

Результаты и их осуждение.

Изменение показателей работоспособности в результате проведения трех разных методов гипоксической тренировки показаны в табл. 1.

Из таблицы видно, что применение ИГТ привело к существенному увеличению PWC₁₇₀: в 1-м варианте на 14,4% (p < 0,05), во втором на 13,2%, (p < 0,05) и в третьем – на 4,5%, соответственно (p < 0,05).

Величина ΣА так же возросла как при ИГТ₁, так и ИГТ₂ на 14,1% и 15,3% соответственно. Увеличилась и ММ: ИГТ₁ на 10,9%, ИГТ₂ на 12,6% и ИГТ₃ на 10,3% (p < 0,05).

Для правильной организации тренировочного процесса практический интерес представляет изучение сроков сохранения повышенной работоспособности. Из таблицы видно, что максимальный срок до полугода был выявлен после проведения 20 сеансов в варианте ИГТ₁.

Сравнение изменений показателей работоспособности под воздействием разных методов проведения гипоксической тренировки

ВАРИАНТЫ гипоксической тренировки	Показатели работоспособности									Сроки сохранения эффекта
	Сумарная величина нагрузки (ΣA) (кГм)			Величина PWC 170 (кГм)			Максимальная анаэробная мощность (МAM) (кГм)			
	До ИГТ	После ИГТ	%	До ИГТ	После ИГТ	%	До ИГТ	После ИГТ	%	
Классический (ИГТ ₁) 20 сеансов	2226±54	2539±106	14,1	829,3±35,1	949,0±37,2	14,4	91,6±2,8	101,4±2,8	10,9	4–6 месяцев
Возвратное дыхание (ИГТ ₂) 20 сеансов	1969±20	2385±25	15,3	974±25,4	1103±38,6	13,2	103,2±3,4	132,0±4,3	12,8	До 1,5 месяцев
Классический +Ленар (ИГТ ₃) 10 сеансов	–	–	–	1149±28	1201±23	4,5	116,4±4,6	128,2±3,2	10,3	Изучается

Таким образом, применение всех исследованных вариантов ИГТ вызывало однонаправленные изменения физической работоспособности, но при ИГТ₁ и ИГТ₂ увеличение аэробной производительности было выражено в большей степени.

По-видимому, полученный эффект обусловлен адаптацией к гипоксии в результате проведения ИГТ за счет возрастания подвижности физиологических систем, что

подтверждается сокращением времени вработки, на первой и второй ступенях велоэргометрической нагрузки с 240±15 с до 156±18 с, и с 252±15 с до 204±10 с, соответственно ($p < 0,05$), а также – за счет повышения эффективности работы систем организма, о чем в частности говорит увеличение доли вдоха при изучении паттерна дыхания под воздействием ИГТ (рис. 1).

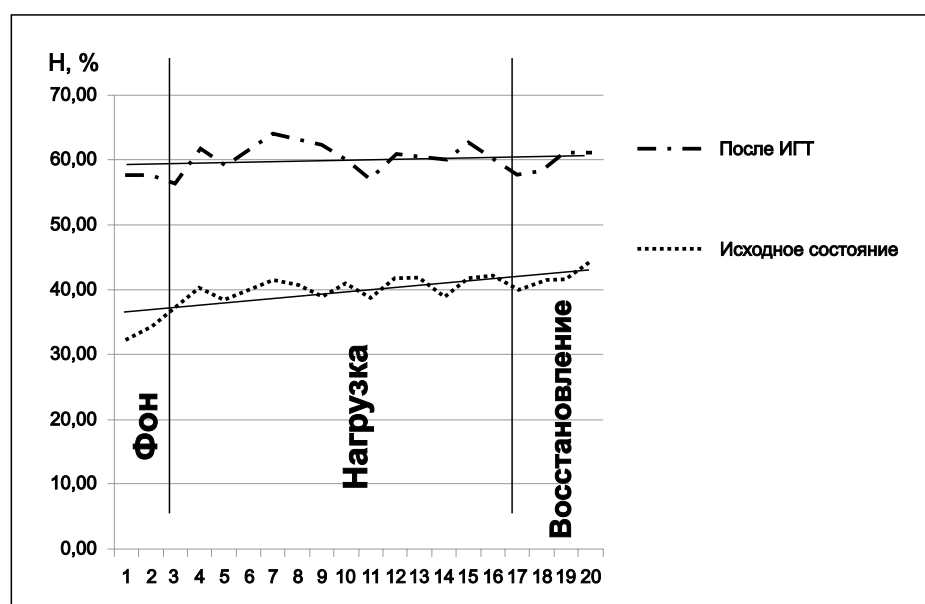


Рис. 1. Изменение доли вдоха в дыхательном цикле до и после проведения ИГТ в %.

На оси абсцисс – время гипоксической пробы в минутах:

на оси ординат – доля вдоха в % от продолжительности дыхательного цикла.

Заключение. Повышение показателей работоспособности организма человека было отмечено после использования всех трех видов прерывистой нормобарической гипоксической тренировки. Однако, наиболее быстрый эффект проявлялся после применения ИГТ в комбинации с транскраниальным воздействием электрического тока с помощью аппарата «Ленар». Увеличение показателей работоспособности после применения различных видов ИГТ обусловлено адаптивными

изменениями организма человека, направленными на увеличение как подвижности, так и эффективности работы физиологических систем организма.

Литература

1. Корженевский, А.Н. Диагностика тренированности борцов / А.Н. Корженевский, В.С. Дахносский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2004. – С. 28–32.

2. Колчинская, А.З. Системы дыхания, процесс массопереноса кислорода в организме, кислородные режимы организма / А.З. Колчинская // Вторичная тканевая гипоксия. – Киев.: Наукова думка, 1983. – С. 5–14.
3. Колчинская, А.З. Кислород, физическое состояние, работоспособность / А.З. Колчинская. – Киев.: Наукова думка, 1991. – 206 с.
4. Колчинская, А.З. Гипоксическая гипоксия, гипоксия нагрузки повреждающий и конструктивный эффекты / А.З. Колчинская // *Hypoxia Med. J.* – 1993. – №3. – Р. 8.
5. Березовский, В.А. Гипоксия и индивидуальные особенности реактивности / В.А. Березовский [и др.]. – Киев.: Наукова думка, 1978. – 216 с.
6. Агаджанян, Н.А. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н.А. Агаджанян, А.И. Алфимов. – М.: Медицина, 1986. – 270 с.
7. Голубев, В.Н. О влиянии гипоксических тренировок на параметры гипоксической устойчивости / В.Н. Голубев [и др.], // Баротерапия в комплексном лечении раненых больных и пораженных: тезисы докладов 7 Всеармейской научно-практич. конф 12–13 марта 2009 г. – СПб.: ВМедА, 2009. – С. 110–111.
8. Королев, Ю.Н. О влиянии гипоксии на дыхательную систему. / Ю.Н. Королев [и др.], // Баротерапия в комплексном лечении раненых больных и пораженных: тезисы докладов 6 Всеармейской научно-практич. конф 31 мая – 1 июня 2006 г. – СПб.: ВМедА, 2006. – С. 94–95.

Нейромышечная электроартикуляторная стимуляция в нейрореабилитации больных после инсультов и черепно-мозговых травм при помощи аппарата «VocaStim»

Максимова К.Ю.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Городская больница № 40 Курортного
административного района»,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Наше исследование показало эффективность электростимуляции на аппарате «VocaStim» при лечении дисфагии, парезов гортани и других периферических и центральных парезов лица и гортани, восстановления звучности голоса у больных, страдающих стойкой гипотонусной дисфонией. Комбинация оптимальных упражнений, подобранных индивидуально для каждого пациента в зависимости от степени поражения и сочетание традиционных регулярных занятий, позволяет значительно сократить сроки реабилитации больного.

Ключевые слова: нейрореабилитация, нейромышечная электроартикуляторная стимуляция, аппарат «VocaStim».

Neuromuscular Electro-Articulatory Stimulation in Neurorehabilitation of Patients after Strokes and Craniocerebral Traumas by Means of Device «VocaStim»

Maksimova K.

*St. Petersburg State Institution of Healthcare
«City Hospital No.40»
St. Petersburg, Russia*

Summary

Our research has shown efficiency of electrostimulation with device "VocaStim" at treatment of a dysphagia, a paresis of a throat and other peripheral and central paresis of the person and a throat, restoration of sonority of a voice of the patients suffering a rack dysphonia. The combination of the optimum exercises which has been picked up individually for each patient depending on degree of defeat and a combination of traditional regular procedures provide reducing terms of rehabilitation of the patient considerably.

Key Words: neurorehabilitation, neuromuscular electro-articulatory stimulation, device "VocaStim".

На сегодняшний день вопрос о применении в нейрореабилитации электростимулирующих средств, в том числе и в диагностике, и лечении различных видов патологии речи, остается актуальным.

Аппарат «VocaStim» сочетает в себе электродиагностику степени поражения мышц голосового аппарата, гортани и голосовых складок с терапией по преодолению этих нарушений. Ценность методики применения данного аппарата заключается в том, что эффективность его использования при электростимуляции для лечения черепно-мозговых нервов в случаях дизартрии, дисфагии, дисфонии достаточно легко проследить. Уже после нескольких процедур электростимуляции с помощью «VocaStim» у больного отмечается улучшение артикуляции и качества голоса.

Целью нашего исследования явилось изучение эффективности нейромышечной электроартикуляторной стимуляции с помощью аппарата «VocaStim» в реабилитации больных с локальным поражением структур головного мозга, которые иннервируют речевую мускулатуру и процесс глотания.

Под наблюдением находились две группы пациентов: основная и контрольная. В основную группу мы включили двадцать пациентов с локальным поражением тех структур головного мозга, которые иннервируют речевую мускулатуру. Из них у двенадцати больных наблюдалась псевдобульбарная дизартрия, у восьми – бульбарная дизартрия, включающая дисфагию средней и легкой степени выраженности. Возраст больных составлял от 18 до 74 лет. Основные жалобы пациенты предъявляли на речевую несостоятельность, поперхивания при глотании, изменение качества голоса. Диагноз ставился на основании анамнеза, обследования артикуляционного аппарата. Состояние нервно-мышечной ткани, мышечного тонуса, степень поражения мышц определялось при помощи аппарата «VocaStim».

При лечении в качестве базисной терапии использовалась нейромышечная электроартикуляторная стимуляция (НМЭАС), которая осуществлялась при помощи аппарата «VocaStim», при этом больные выполняли фонетические упражнения, записанные на СД с

включением электростимуляции при помощи ручного ключа прибора. Процесс электростимуляции сочетался с лечением, традиционным при данных патологиях. Курс лечения состоял из двадцати сеансов: по одному сеансу в день в течение пяти дней, затем пять дней перерыва и т.д. Такая стратегия была выбрана для того, чтобы мышцы не привыкали работать только в условиях электростимуляции, а во-вторых, в условиях комплексного лечения, которое предполагает применение различных физиотерапевтических процедур, чрезмерное их количество может негативно отражаться на соматическом состоянии таких больных.

В контрольную группу нами были включены десять пациентов, имеющих в анамнезе судорожный синдром, наличие металлических имплантов, заболевания щитовидной железы и т. д. Этим пациентам лечение на аппарате «VocaStim» не показано. Лечение пациентов данной группы осуществлялось по общепринятым методикам.

Результаты. Оценка результатов лечения производилась на основании динамики основных симптомов болезни по субъективной шкале: от 0 до 5 баллов, где 0 – отсутствие симптома, 5 – мучительный симптом, а также при помощи определения коэффициента аккомодации нервно-мышечного аппарата гортани к воздействию токов прямоугольных и треугольных импульсов.

У всех больных основной группы наблюдалась значительная положительная динамика уменьшения снижения симптомов болезни и по субъективной оценке состояния мышц, качества артикуляционного праксиса и голоса пациента, и при помощи объективности диагностики на аппарате «VocaStim». Положительная динамика отмечалась по всем параметрам. В контрольной группе по истечении 20 дней статистически значимой динамики у пациентов не наблюдалось.

Выводы. Наше исследование показало эффективность электростимуляции на аппарате «VocaStim» при лечении дисфагии, парезов гортани и других периферических и центральных парезов лица и гортани, восстановления звучности голоса у больных, страдающих стойкой гипотонусной дисфонией. Комбинация оптимальных упражнений, подобранных индивидуально для каждого пациента в зависимости от степени поражения и сочетание традиционных регулярных занятий, позволяет значительно сократить сроки реабилитации больного.

Иглотерапия и фармакопунктура в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника

Матюхина О.А., Барнаулова С.О.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В исследовании под наблюдением находились 2 группы пациентов с дискогенным болевым синдромом в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Проводилась сравнительная характеристика лечения иглоукалыванием и иглоукалыванием с фармакопунктурой. Результаты показали, что эффективность иглотерапии в сочетании с фармакопунктурой выше.

Ключевые слова: пояснично-крестцовый отдел позвоночника, иглотерапия, фармакопунктура

Acupuncture and Pharmacopuncture for the Treatment of Discogenic Pain Syndrome in Lumbosacral Spine

Matyuhina O., Barnaulova S.

*St. Petersburg State Institution of Healthcare «City Hospital No.40»
St. Petersburg, Russia*

Summary

The investigation is based on the examination of two groups of patients with discogenic pain syndrome in lumbosacral spine. There have been compared two types of treatment – by the means of acupuncture and combination of acupuncture and pharmacopuncture. The results have proved greater effectiveness of acupuncture used together with pharmacopuncture.

Key Words: lumbosacral spine, acupuncture, pharmacopuncture.

Лечение болей в пояснично-крестцовом отделе позвоночника до сих пор остается трудноразрешимой задачей. Вертеброгенные и дискогенные пояснично-крестцовые синдромы справедливо оценивают как «болезнь» века. В связи с невысоким процентом положительных результатов медикаментозного лечения, применяется рефлексотерапия. Часто в течение нескольких минут удается купировать боль, которая мучила больного в течение многих месяцев или даже лет. Так как стандартная (медикаментозная: НПВП, миорелаксанты, витаминотерапия, гормональная терапия и обезболивающие средства; физиотерапия и др.) терапия этих процессов далеко не всегда эффективна, понятен интерес к альтернативным средствам, как рефлексотерапия и, в том числе, комплексным гомеопатическим препаратам. Среди этих средств следует выделить Траумель С и Дискус композитум (фирма «Хеель»), включающий фрагменты вертебральных тканей. Последние годы этот метод лечения привлекает все большее внимание рефлексотерапевтов.

Целью нашего исследования явилось определение сравнительной эффективности классической иглотерапии и иглотерапии в сочетании с фармакопунктурой при болевом синдроме в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Под наблюдением находилось 20 пациентов до 50 лет с длительностью заболевания 2 года и более в стадии обострения. У всех пациентов выявлялся синдром дорсалгии без вовлечения корешка. При магнитно-резонансном исследовании у пациентов выявлены грыжи межпозвонковых дисков в пояснично-крестцовом отделе позвоночника размерами от 6 до 10 мм, без секвестрации.

Пациенты были разделены на 2 лечебные группы по 10 человек в каждой; распределение по полу: в 1-й группе женщины/мужчины – 6/4, во второй группе – 5/5. В 1-й группе проводили иглотерапию, во 2-й – иглотерапию и фармакопунктуру. Во время наблюдения и терапии другие методы лечения и прием лекарственных препаратов были исключены.

В ходе процедуры воздействовали на 6–10 точек, курс лечения составил 8 процедур; процедуры прово-

дились через день. В 1-й группе проводили непосредственно иглотерапию, применяя тормозный метод, во 2-й группе вместе с иглотерапией применяли Траумель С и Дискус композитум по 1 ампуле с инъекцией в каждую точку по 0,4 мл препарата; при этом в обеих группах чаще выбирали точки меридиана мочевого пузыря, локальные и сегментарные точки (3).

Клиническое улучшение в виде значительного снижения или регресса болевого синдрома отмечено в 60% в 1-й группе, в 80% во 2-й группе.

Клинические данные коррелируют с положительной динамикой в состоянии вертебральных структур в виде уменьшения размеров грыж межпозвонкового диска на 2–3 мм (возможно, за счет уменьшения отека и воспаления местно) при магнитно-резонансном исследовании: в 1-й группе в 30%, во 2-й в 50% случаев.

Сравнительная характеристика результатов лечения по клинической картине и заключению МРТ в 1-й и 2-й лечебных группах.

	1-я группа	2-я группа
Болевой синдром :		
– регресс	20%	40%
– снижение	40%	40%
Уменьшение размера грыжи м/п диска	30%	50%

Анализ полученных результатов показал, что сочетание в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника иглотерапии с фармакопунктурой эффективнее классической иглотерапии. Важным направлением данной терапии является использование методик, не оказывающих отрицательного влияния на состояние здоровья пациента.

Особенности ортопедической патологии при занятиях различными видами спорта у детей

Могиланцева Т.О., Ионов М.Ю.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Рассматриваются случаи наличия у большинства пролеченных детей-спортсменов диспластических изменений позвоночника и признаков дисплазии соединительной ткани. Большие физические нагрузки и выполнение упражнений увеличивающих подвижность позвоночно-двигательных сегментов приводит к развитию остеохондроза, нестабильности позвоночника, болевого синдрома. Перед тем, как заниматься спортом детям необходимо пройти обследование у ортопеда.

Ключевые слова: ортопедическая патология, спорт, позвоночник.

Features of Orthopedic Pathology of Children Practicing Various Sports

Mogilyantseva T., Ionova M.

*St. Petersburg State Institution of Healthcare «City Hospital No.40»
St. Petersburg, Russia*

Summary

The cases of dysplastic changing a backbone and signs of connective tissue dysplasia of the most treated young athletes are considered in this article. The heavy physical workloads and practicing exercises increasing mobility of vertebral-motor segments lead to development of an osteochondrosis, instability of a backbone, a painful syndrome. Before doing sports children should have a test at orthopedist. The children's orthopedic examination should precede practicing sports.

Key Words: orthopedic pathology, sports, backbone.

В ортопедическом отделении восстановительного лечения детей с последствиями травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в период с 1996 по 2010 г. проходили курс лечения 28 детей в возрасте от 8 до 17 лет, активно занимающихся спортом в режиме подготовки перспективных спортсменов (занятия 5–7 раз в неделю с 3-х лет). По видам спорта имелось следующее распределение: художественная гимнастика (8 чел.), футбол (5 чел.), хоккей (4 чел.), борьба дзюдо (4 чел.) фигурное катание (3 чел.), спортивная гимнастика (2 чел.), конный спорт (2 чел.), велоспорт (2 чел.). С последствиями спортивных серьезных травм проходили лечение 3 ребенка спортсмена: футбол – разрыв ПКС после оперативного лечения, пластика ПКС, спортивная гимнастика – перелом таранной кости – после оперативного лечения МОС, борьба дзюдо – привычный вывих плеча после оперативного лечения. Остальные дети-спортсмены обратились для лечения в связи с ортопедическими заболеваниями, которые распределились следующим образом: художественная гимнастика – болезнь Осгуд-Шляттера – 1 чел., остеохондроз, спондилоартроз, дисплазия ПКО-3 чел., спондилолиз L-5 спондилолистез 1 ст. – 1 чел., остеохондроз с признаками гипермобильности и нестабильности позвоночно-двигательных сегментов – 3 чел.; футбол – болезнь Осгуд-Шляттера – 2 чел., болезнь Ларсена-1 чел., последствия повреждения ПКС – 1 чел.; хоккей – ахиллобурсит – 2 чел., болезнь Осгуд-Шляттера – 2 чел.; борьба дзюдо – проявления остеохондроза с признаками гипермобильности и нестабильности позвоночно-двигательных сегментов – 3 чел.; фигурное катание – проявления остеохондроза с признаками гипермобильности и нестабильности позвоночно-двигательных сегментов – 2 чел., сколиоз – 2 ст. – 1 чел.; спортивная гимнастика – проявления остеохондроза с признаками гипермобильности позвоночно-двигательных сегментов – 1 чел.; конный спорт – посттравматический остеохондроз, последствия травмы копчика-кокцигодия – 1 чел., остеохондроз, дисплазия ПКО – 1 чел.; велоспорт – проявления остеохондроза, признаки нестабильности поясничного отдела позвоночника.

Обращает на себя внимание факт наличия у большинства пролеченных детей-спортсменов диспластических изменений позвоночника и признаков дисплазии

соединительной ткани. Большие физические нагрузки и выполнение упражнений увеличивающих подвижность позвоночно-двигательных сегментов приводит к развитию остеохондроза, нестабильности позвоночника, болевого синдрома.

При выборе вида спорта для детей следует углубленно обследовать ребенка у ортопеда-травматолога, в случае выбора художественной, спортивной гимнастики, акробатики, фигурного катания обязательно провести ребенку рентгенологическое обследование позвоночника.

У всех девочек, занимающихся художественной и спортивной гимнастикой, выявлена патология стопы в виде поперечного плоскостопия. У большинства (6 из 10) в виде вальгусной деформации 1 пальцев стоп.

При занятиях спортом, имеющих большую ударную нагрузку на стопы следует проводить профилактику развития деформаций стоп (ношение ортопедических стелек, амортизаторов, рекомендации по рациональной обуви, ЛФК для стоп).

Фармакологическая поддержка основных физических качеств боксера в процессе годичной тренировки

Мокеева Е.Г.¹, Мокеев Г.И.²

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, Санкт-Петербург
ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», г. Уфа, Российская Федерация

²ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет»
г. Уфа, Российская Федерация

Аннотация

Фармакологическая поддержка спортивной деятельности боксера должна быть направлена на повышение уровня развития необходимых физических качеств в зависимости от этапа подготовки.

Ключевые слова: фармакологическая поддержка, физические качества боксера, спортивная тренировка

Pharmacological Support of Basic Physical Qualities of a Boxer in the Course of One Year Long Training

Mokeyeva E.¹, Mokeyev G.²

¹Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia
Ufa State Aviation Technical University
Ufa, Russia

²Ufa State Aviation Technical University
Ufa, Russia

Summary

Pharmacological support used in the course of physical training of boxers should provide improvement of necessary physical qualities depending on the stage of training.

Key Words: pharmacological support, physical qualities of a boxer, sports training

В настоящее время процесс спортивной тренировки отличается повышенной степенью напряженности. Это, в свою очередь, предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств спортсмена. Известно, что степень активности развития физических возможностей спортсмена усиливается при применении некоторых групп фармакологических препаратов. Изучение литературных источников по данной проблеме дает основание рекомендовать, для ускорения процесса развития необходимых физических качеств спортсменов, специализирующихся в боксе, следующий набор средств фармакологической поддержки.

1. Фармакологическая поддержка выносливости должна усиливать аэробно-анаэробные резервы организма боксера и создавать условия для повышения плотности действий ведения поединка. К основным группам препаратов используемых при тренировке выносливости можно отнести: витаминно-минеральные комплексы (особенно витамины С, Е, В15, калий, магний, железо); средства, которые способствуют восстановлению и созданию энергетических депо, повышают запасы гликогена, ускоряют транспорт жирных кислот в митохондриях – энергизаторы; адаптогены (биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма человека к действию разнообразных экстремальных факторов); средства, тормозящие или блокирующие процессы свободнорадикального окисления и/или способствующие увеличению в организме уровня веществ с антиокислительным действием – антиоксиданты и средства, повышающие устойчивость организма к кислородной недостаточности – антигипоксанты. Немаловажное значение для развития качества выносливости имеют также гепатотропные препараты: гепатопротекторы, которые оказывают избирательное действие на печень, а именно нормализуют ее функциональную активность, восстанавливают гомеостаз, стимулируют репаративно-регенерационные процессы в печени и повышают ее устойчивость к действию патогенных факторов, и желчегонные препараты, усиливающие секрецию и способствующие оттоку желчи. Как правило, необходимо и назначение иммуноориентированных препаратов.
2. Фармакологическое обеспечение при силовых тренировках боксеров в большей степени должно быть направлено на развитие наиболее важных мышечных групп, задействованных в соревновательном бою. Оно может складываться из следующих групп препаратов: анаболические препараты, антиоксиданты, корректоры энергообеспечения (макроэррги), витаминно-минеральные комплексы, гепатотропные и иммуноориентированные препараты.
3. Преимущество в скорости нанесения ударов одного боксера над другим нередко является определяющим в исходе поединка. Фармакологическая поддержка скоростных возможностей может включать в себя: витаминно-минеральные комплексы, анаболические препараты, макроэррги, антиоксиданты и антигипоксанты, гепатотропные препараты.

- Особое внимание в фармакологическом обеспечении координационных качеств следует обратить на защиту от чрезмерного нервно-психического напряжения и развития способности к концентрации внимания, улучшения памяти. Очевидно, что специфика единоборств сопряжена с колоссальным психо-эмоциональным напряжением и отсутствие внимания за действиями противника в ходе поединка может привести к серьезной травме (например, нокауту). Фармакологическая поддержка при наработке координационных качеств может складываться из ноотропов – веществ, оказывающих специфическое влияние на высшие интегративные функции мозга, стимулирующих обучение и память, улучшающих умственную деятельность, повышающих устойчивость мозга к повреждающим факторам, улучшающих кортикально-субкортикальные связи, и адаптогенов. Иногда есть необходимость использования мягких седативных препаратов.

Заключение. Своевременное и избирательное применение в тренировочном процессе оптимизирующей фармакологической поддержки заметно усиливает физические возможности боксеров, что в итоге положительно сказывается на их тренировочно-соревновательной результативности.

Литература

- Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненко. – М.: Советский спорт, 2006. – 240 с.
- Кулиненко О.С. Фармакология в практике спорта / О.С. Кулиненко. – Самара: Инсома пресс, 2005. – 216 с.
- Кулиненко О.С. Фармакология и физиология силы: советы спортивного врача / О.С. Кулиненко. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – 208 с.
- Спортивная фармакология и диетология / Т.В. Гишак [и др.]; под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.
- Фармакология спорта / Н.А. Горчакова [и др.]; под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – Киев: «Олимпийская литература», 2010. – 640 с.

К вопросу спортивного отбора – телосложение китайцев, занимающихся ушу в возрастном аспекте

Панасюк Т.В., Ван Хуэй

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

Аннотация

Проведено антропометрическое обследование у китайцев, занимающихся ушу, в 10, в 14 и 19 лет. В 10 лет у них длинные ноги, короткое туловище широкий таз. С возрастом пропорции меняются в сторону мезоморфии с узким тазом, что может считаться морфологической моделью для ушу, т.к. для выполнения ряда упражнений необходима соизмеримая длина рук и ног. Состав тела отличается тонким скелетом и крепкой мускулату-

рой (50% от веса). Жироотложение низкое (9% в 10 и 20 лет) и 11% в 14 лет (в начале пубертата).

Ключевые слова: ушу, китайцы, дети, подростки, взрослые, пропорции тела, состав массы тела, возрастная динамика.

Selection in Sports Physique of the Chinese Practicing Whushu by the Age Categories

Panasyuk T., Wan Huey

*Russian State University of Physical Education,
Sports, Youth and Tourism
Moscow, Russia*

Summary

The paper presents the results of the anthropometric survey of Chinese practicing Wushu – respectively of ten, fourteen and nineteen years of age. At the age of ten they have long legs, short torso, and wide hips. Overtime in the course of growing up, the proportions are changing and their hips become narrow. This is considered a morphological model for Wushu athletes, as performing a number of exercises requires corresponding length of arms and legs. Physique of the sportsmen is marked by a thin skeleton and by strong muscles (50% of body weight). The adipose tissue is low (9% for 10 and 20 years of age) and 11% for 14 years of age (at the beginning of puberty).

Key Words: Wushu, Chinese, children, teenagers, adults, proportions of body, physique, age dynamics.

Введение Морфологический статус человека во многом предопределяет его функциональные возможности, которые обуславливают предрасположенность к различным спортивной деятельности и позволяют эффективно проводить спортивную ориентацию молодежи (Э.Г. Мартиросов, 1998). Для ушу морфологическая модель пока не составлена и, естественно начать ее изучение на родине ушу – в Китае.

Материал и методы исследования. Исследована морфологическая модель у китайцев, занимающихся ушу, на начальном этапе обучения (10–11 лет), на этапе спортивного совершенства (14–15 лет) и у высококвалифицированных спортсменов (19–20 лет) Численность каждой из обследованных групп – 20 чел., пол – мужской. Антропометрическая программа состояла из 46 измерительных признаков (В.В. Бунак, 1941), на основе которых были рассчитаны пропорции тела по П.Н. Башкирову (1938) и компоненты массы тела по Й. Матейке (1921).

Результаты исследования. Пропорции тела у занимающихся ушу в 10 лет еще несовершенны: при коротком туловище и длинных ногах у них широкий таз и средняя ширина плеч и длина рук. К 14 годам (началу полового созревания) таз у них становится узким, а все остальные признаки, характеризующие пропорции, перемещаются в категорию средних значений, где с небольшими колебаниями, остаются до 20 лет. В результате этого окончательный тип пропорций занимающихся ушу можно охарактеризовать как мезоморфный с узким тазом.

Состав тела занимающихся ушу с 10 до 20 лет практически не претерпевает изменений: хорошее развитие мускулатуры (порядка 50%) сочетается в нем с невысоким жироотложением, которое в 14 лет увеличивается с

исходных 9% до 11% и вновь к 20 годам уменьшается до 9% и тонким скелетом.

Выводы. Морфологической моделью в ушу могут считаться мезоморфные пропорции тела с узким тазом, т.к. для выполнения ряда упражнений необходима соизмеримая длина рук и ног. Состав тела отличается тонким скелетом и крепкой мускулатурой (50% от веса). Жироотложение низкое. Окончательная модель складывается к началу полового созревания, возможно за счет стихийного отбора.

Литература

1. Башкиров, П.Н. Пропорции тела у различных пропорциональных типов. Ученые записки МГУ, 1937. – Вып. 10. – С. 103–147.
2. Бунак, В.В. Антропометрия. М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.
3. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дисс. ... д-ра биол. Наук. М., 1998. – 87 с.
4. Matiegka, J. The testing of physiologic efficiency. Amer. J. Phys. Anthropol. – 1921. – V. 4. – P. 223–230.

Подвижность в суставах у китайцев разного возраста, занимающихся ушу

Панасюк Т.В., Ван Хуэй

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

Аннотация

У китайцев, занимающихся ушу, исходная подвижность во всех суставах достаточно высока и с возрастом увеличивается не более, чем на 10°. При этом увеличение происходит или симметрично, или значительно на правых конечностях. В большинстве суставов подвижность увеличивается равномерно, только сгибание кисти тормозится в 14–15 лет, а в голеностопном – уменьшается с возрастом. Полученные цифры подвижности суставов у китайцев могут служить эталонами для занимающихся ушу других национальностей.

Ключевые слова: ушу, китайцы, дети, подростки, взрослые, подвижность в суставах рук и ног, возрастная динамика

The Joints Flexibility of the Chinese Practicing Wushu

Panasyuk T, Wan Huey

*Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism
Moscow, Russia*

Summary

The Chinese practicing Wushu, originally have higher flexibility of all joints and it increases with age not more than 10 %. The increase develops either symmetrically or with more impact on the right limbs. In most of the joints the flexibility increases evenly, only bending of the hand palm is hindered at the age of 14 and 15, and in the ankle – it decreases with age. The data concerning flexibility of joints characteristic of the Chinese can serve as standards for other nationalities practicing Wushu.

Key Words: Wushu, Chinese, children, teenagers, adults, flexibility in joints of arms and legs, age dynamics.

Введение. Ушу – вид спорта, способствующий значительному развитию гибкости. Ранее нами было доказано, что с помощью комплекса специальных упражнений ушу можно значительно увеличить подвижность во всех крупных суставах конечностей у подростков 11–15 лет, которые были кандидатами на отчисление из московской школы ушу вследствие недостаточной гибкости (Ван Хуэй, Т.В. Панасюк, 2011). Поэтому представляет интерес, какова подвижность в суставах у спортсменов на родине ушу – в Китае – и на каких этапах многолетнего тренировочного процесса она обнаруживает наибольший прирост.

Материал и методы. Сгибательно-разгибательная подвижность в суставах конечностей у китайцев, занимающихся ушу, исследована на начальном этапе обучения (10–11 лет), на этапе спортивного совершенства (14–15 лет) и у высококвалифицированных спортсменов (19–20 лет). Измерение активной подвижности в плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах обеих рук и ног проведено гониометрически по методике В.А. Гамбургцева (1973). Рассчитана суммарная подвижность каждой конечности и общая их подвижность отдельно на сгибание и разгибание.

Результаты исследования. Общая подвижность верхних конечностей, как сгибательная, так и разгибательная, равномерно и симметрично увеличивается с возрастом. То же относится и к сгибательной подвижности нижней конечности, тогда как разгибательная подвижность преимущественно развивается с 14 до 19 лет. Суммарная подвижность в суставах рук и ног в 10–11 лет больше слева, а с 14 лет – справа. Из общей закономерности выпадает развитие сгибательной подвижности лучезапястного сустава, которая снижается с 10 до 14 лет, а затем снова увеличивается к 20 годам, превышая значения 10-летних. Сгибание (подошвенное) в голеностопном суставе с возрастом уменьшается, на левой ноге более плавно, чем на правой. Вероятно, это можно связать с укреплением мышц голени и стопы, отвечающих за отталкивание (М.Ф. Иваницкий, 1985).

Заключение. Полученные цифры подвижности суставов у китайцев могут служить эталонами для занимающихся ушу других национальностей.

Литература

1. Ван Хуэй, Т.В. Панасюк Развитие подвижности в суставах новым спортивным методом. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова. 2011, т. 18, № 4, с. 106–107.
2. Гамбургцев В.А. Гониометрия человеческого тела. М.: Медицина, 1973. – 158 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт. 1985. – 544 с.

Системный подход к оценке нагрузки на сочленения биоцепи нижних конечностей при приседании со штангой

Самсонова А.В., Кичайкина Н.Б., Борисевич М.А., Самсонов Г.А.

ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Россия, Санкт-Петербург

Аннотация

В спортивных единоборствах и боевых искусствах очень важны силовые способности. Одним из распространенных упражнений является приседание со штангой. Для управления развитием силовых способностей необходима количественная оценка нагрузки на опорно-двигательный аппарат спортсмена при приседании со штангой, а также возможность дифференциации этой нагрузки. Для понимания биомеханических факторов необходимо привлечение данных об основных морфометрических показателях (длины мышцы и плечо ее силы тяги) мышечного обеспечения звеньев нижних конечностей и их динамики, как функции межзвенных углов при приседании со штангой.

Ключевые слова: приседание со штангой на плечах, силовые способности, морфометрические характеристики.

Systematic Approach to Estimation of Lower Extremities Load during Back Squat

Samsonova A., Kichaikina N.,
Borisevich M., Samsonov G.

Lesgaft National State University of Physical Education,
Sports and Health
St. Petersburg, Russia

Summary

Strength capabilities are important in combat sports and martial arts, and back squat is one of the most common exercises. Quantification and differentiation of the load on musculoskeletal system of the athlete doing back squat are mandatory for the management of strength capabilities development. Morphometric characteristics (such as muscle length and muscle force arm) of lower extremities may help in estimation of biomechanical factors.

Key Words: back squat, strength capabilities, morphometric characteristics

В спортивных единоборствах и боевых искусствах, а также в других видах спорта, связанных с проявлением той стороны моторики, которая получила название силовые способности, одним из наиболее распространенных упражнений для развития силы мышц нижних конечностей является приседание со штангой.

При выполнении соревновательных и тренировочных нагрузок в атлетических видах спорта аппарат движения атлета находится в условиях интенсивного противодействия внешней нагрузки, что подразумевает и соответствующую организацию внутреннего силового поля аппарата движения. Это обеспечивается системным включением больших масс (массы отдельных звеньев тела, организованные как единое кинематическое звено), созданием необходимой жесткости подвижной, многозвен-

ной системы за счет одновременной активности одно- и многосуставных мышечных связей.

Для управления процессом развития силовых способностей необходима количественная оценка нагрузки на аппарат движения при приседании со штангой, а также возможность дифференциации этой нагрузки. Уравнения моментов сил тяжести штанги и звеньев тела относительно суставов биоцепи нижних конечностей в граничных позах приседания со штангой позволяют количественно рассчитать суставные моменты мышц, перекрывающих эти суставы.

При разных вариантах пространственного положения звеньев тела (разных межзвенных углах) происходит перераспределение нагрузочных моментов относительно центров вращения в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а, следовательно, и степень нагрузки на соответствующие мышцы.

Часто механизмы согласования мышечной активности с биомеханическими условиями ее реализации (направлением, величиной и скоростью деформации мышц, а также плечами сил их тяги) остаются за пределами внимания исследований. Иными словами, остается не исследованным вопрос, каковы требования к силовым и скоростным характеристикам мышц, к режимам и закономерностям их взаимодействия, а также каковы биомеханические условия формирования интегральных показателей мышечной активности – суставных мышечных моментов, обеспечивающих необходимые для выполнения двигательной задачи параметры движения биосистемы.

Для понимания биомеханических факторов, формирующих системный показатель действия биоцепи – мышечный момент, необходимо привлечение данных об основных морфометрических показателях (длины мышцы и плечо ее силы тяги) мышечного обеспечения звеньев биоцепи нижних конечностей и их динамики, как функции межзвенных углов при приседании со штангой.

Как правило, в формировании суставного момента для большинства односуставных мышц наблюдается явление взаимокомпенсации двух основных факторов его обуславливающих – длины мышцы и плеча ее силы тяги. Уменьшение длины мышцы, что согласно зависимости «длина – сила», снижает ее силу тяги, сопровождается увеличением ее плеча относительных центра вращения в суставе, поэтому мышечный момент в сочленении характеризуется относительным постоянством или равномерностью изменения. Для двусуставных мышц в динамике морфометрических показателей как функций межзвенных углов наблюдаются более сложные взаимоотношения. Уменьшение плеча силы тяги в одном сочленении сопровождается увеличением этого параметра относительно другого сустава, что в итоге обеспечивает механическую и функциональную целесообразность взаимодействия мышечных тяг в кинематической цепи.

Морфометрическая информация является изначальной для понимания механизмов управления движением кинематической цепи, поскольку длина мышцы, плечо её силы тяги, скоростно-силовые характеристики мышц являются основными биомеханическими факторами, позволяющими оценить условия формирования, реализации и взаимосвязи системного показателя действия биоцепи – суставного мышечного момента.

Распределение групп крови и психологические особенности спортсменов, занимающихся единоборствами

Санников В.А., Попова И.Е., Савинкова О.Н.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры»
г. Воронеж, Россия

Аннотация

Обследовано 576 спортсменов, занимающихся разными видами спортивных единоборств. Показано, что наивысших результатов достигают атлеты, имеющие I и II группы крови. Выявлены ключевые психофизиологические особенности единоборцев, определяющие успешность выступления на соревнованиях и повышение уровня спортивного мастерства.

Ключевые слова: успешность в спорте, группы крови, психофизиологические особенности единоборцев.

Distribution of Blood Types and Psychological Characteristics of Athletes in Combat Sports

Sannikov V., Popova I., Savinkova O.

Voronezh State Institute of Physical Education
Voronezh, Russia

Summary

576 athletes practicing different kinds of combat sports have been examined. The examination reveals that the best results have been achieved by the athletes who have blood types I and II (O and A). Also the research identified key psycho-physiological features of the athletes that provide success in competition and increase the level of their fighting skills.

Key Words: success in sport, blood type, psycho-physiological features of athletes.

Быстрый рост спортивных достижений и связанная с этим тенденция к ранней специализации остро ставят перед наукой вопрос о необходимости повышения эффективности системы отбора и спортивной ориентации в различных видах спорта [4]. Большое значение при этом имеют генетические данные и психологические особенности личности. Среди абсолютных генетических маркеров существенное значение имеет принадлежность к определенной группе крови. За последние годы накоплены данные о роли отдельных групп крови как важных генетических маркеров [1, 2]. Однако отсутствуют четкие рекомендации по выбору спортивной

специализации в зависимости от группы крови и психологических свойств личности. По этой причине целью исследования явилось изучения распределение групп крови и психологических особенностей спортсменов, занимающихся единоборствами.

Объектом исследования явились 576 спортсменов, занимающихся разными видами спортивных единоборств, которых разделили на 5 групп. Первую составили спортсмены, занимающиеся боксом и кикбоксингом, вторую – восточными ударными единоборствами (тхэквондо, каратэ, ушу-санда), третью – греко-римской и вольной борьбой, четвертую – борьбой самбо и дзюдо и пятую – смешанными единоборствами. В каждой группе выделили 2 подгруппы по спортивной квалификации: 1 – к.м.с., м.с., м.с.м.к.; 2 – 2 и 1 разряды.

Данные о группе крови получали путем анкетирования студентов при поступлении в Воронежский государственный институт физической культуры. Для выявления ключевых психологических особенностей единоборцев, отвечающих за успешность выступления на соревнованиях, методом анкетирования в условиях предстартового состояния определяли личностную и ситуативную тревожность по опроснику Спилберга-Ханина, агрессивность и враждебность по тесту Басса-Дарки, силу мотивационной установки на достижение успеха по опроснику Т. Элерса и А.А. Реана.

Показано, что наивысших результатов достигают атлеты, имеющие I и II группы крови. Единоборцы с III и IV группой крови имеют меньший уровень спортивного мастерства (табл. 1). Полученные данные частично согласуются с литературными [3], согласно которым для людей с I и II группой можно прогнозировать отличные перспективы специализации в боксе и, в определенной степени, в кик-боксинге, но этот показатель является прогностически неблагоприятным для специализации в стандартных видах спорта. Обладатели IV и III групп крови предпочтительнее в стандартных видах спорта (особенно в тяжелой атлетике), но они не перспективны в единоборствах.

На достижение спортивного результата наряду с генетическими факторами существенным образом влияет также и психологическое состояние атлета. Так анализ результатов теста Спилберга позволил установить максимальный уровень личностной и реактивной тревожности спортсменов, занявшие III место и не вошедших в тройку лидеров. Атлеты, занявшие I и II места, характеризуются умеренным уровнем тревожности (табл. 2), который свидетельствует об оптимальном психологическом благополучии и готовности к нагрузкам, сопровождающим соревновательный период.

Таблица 1

Распределение групп крови у студентов, занимающихся единоборствами

Группы спортсменов	Кол-во, чел., %	Подгруппы по квалификации спортсменов			Группы крови							
					1 группа		2 группа		3 группа		4 группа	
		№	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
I	128	1	56	43,75	25	44,64	22	39,28	6	10,71	3	5,37
	22,22	2	72	46,25	31	43,05	26	36,11	10	13,88	5	6,94
II	124	1	53	42,74	21	39,62	18	33,96	9	16,98	5	9,43
	21,52	2	71	57,26	31	43,66	24	33,80	11	15,49	5	7,05
III	106	1	54	50,94	18	33,33	18	33,33	12	22,22	6	11,12

Группы спортсменов	Кол-во, чел., %	Подгруппы по квалификации спортсменов			Группы крови							
					1 группа		2 группа		3 группа		4 группа	
		№	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
	18,41	2	52	49,06	19	36,54	20	38,46	9	17,30	4	7,70
IV	112	1	61	54,46	22	36,06	24	39,34	9	14,75	6	9,85
	19,44	2	51	45,54	19	37,75	21	41,17	8	15,68	3	5,90
V	106	1	45	41,88	18	40,00	17	37,77	6	13,33	4	8,90
	18,41	2	61	58,12	24	39,34	22	36,06	9	14,75	6	9,85
ИТОГО	576		576		228	39,58	212	36,8	89	15,45	47	8,17

Таблица 2

Уровень личностной и ситуативной тревожности единоборцев по шкале Спилбергена-Ханина

Место по результатам соревнования	Тревожность	
	Ситуативная	Личностная
I	43±3 (умеренная)	42±5 (умеренная)
II	42±3 (умеренная)	40±5 (умеренная)
III	51±4 (высокая)	50±3 (высокая)
Не занявшие призового места	52±3 (высокая)	55±5 (высокая)

При помощи опросника А.А. Реана и Т. Эрлеса показано, что спортсмены, занявшие I и II места, имеют выраженную мотивацию на успех (табл. 3).

Таблица 3

Результаты теста Басса-Дарки единоборцев

Виды реакций	Место по результатам соревнования			
	I	II	III	Не занявшие призового места
Физическая агрессия	8±1	7±2	3±1	2±2
Косвенная агрессия	7±2	9±3	4±1	5±2
Раздражение	3±1	2±2	5±1	7±2
Негативизм	7±1	6±2	3±1	3±2
Обида	3±2	4±2	7±1	9±3
Подозрительность	4±1	3±2	8±3	9±2
Вербальная агрессия	6±1	7±2	3±1	4±1
Чувство вины	3±1	5±1	7±1	8±2
Индекс враждебности	9±2	8±2	6±1	5±2
Индекс агрессивности	27±3	25±4	18±3	14±2

На основании результатов опросника Басса-Дарки установлено, что у победителей турнира физическая и косвенная агрессии, подозрительность, враждебность и негативизм превышают норму. Общий индекс враждебности и агрессивности при этом также повышен (табл. 4). Это свидетельствует о том, что агрессивные поведенческие реакции и чувства являются основой адаптации борцов в спортивной деятельности.

Показатели раздражения, подозрительности и обиды, напротив, являются негативными факторами адаптивности в спорте. Так их значения максимальны у спортсменов, не занявших призовых мест на соревно-

ваниях. Высокое раздражение, подозрительность связаны с негибкостью эмоций и низким текущим самоконтролем в деятельности.

Таблица 4

Уровень личностной мотивации к успеху единоборцев по шкалам Т. Эрлеса и А.А. Реана

Место по результатам соревнования	Шкала Т. Эрлеса	Шкала А.А. Реана
I	18±2	18±2
II	20±3	17±3
III	13±4	11±3
Не занявшие призового места	8±5	9±2

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты в различных видах единоборств достигают спортсмены, имеющие преимущественно I и II группы крови, а также характеризующиеся такими психологическими качествами как враждебность, агрессивность, уверенность в себе, умеренный уровень тревожности.

Литература

- Бакулев, С.Е. Взаимосвязь группы крови, величины и скорости тренировочных эффектов как фактор отбора в боксе / В.В. Кузьмин, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5. – С. 11–14.
- Кузьмин, В.В. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учётом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации / В.В. Кузьмин, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 13–17.
- Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 81–90.
- Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб»

Селиверстова В.В., Мельников Д.С.,
Симаков А.М., Павлов И.Д.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Единоборства, как и другие ситуационные виды спорта, предъявляют достаточно высокие требования к различным составляющим работоспособности.

Проведение комплексных обследований зачастую требует достаточно большого временного промежутка и наличия диагностической аппаратуры. В данном случае аппаратно-диагностический комплекс «Краб» позволяет минимизировать временные затраты и получить достоверную оценку текущего функционального состояния спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, функциональное состояние.

Assessment of Taekwondo Athletes' State by Using Hardware-Software Diagnostic Complex «Crab»

Seliverstova V., Melnikov D., Simakov A., Pavlov I.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
St. Petersburg, Russia*

Summary

Practicing combat sports and other situational sports events requires high level performance including different components.

Carrying out complex examinations often requires a sufficiently large time period and the availability of diagnostic equipment. In this case, a hardware-diagnostic complex «Crab» provides minimizing the time required and obtaining reliable and functional assessment of the current functional state of the athletes.

Key Words: taekwondo, functional state.

Введение

Быстрая смена соревновательной ситуации, непредсказуемый «взрывной» характер работы спортсменов тхэквондо, необходимость высокого уровня восстановительного потенциала, реализующегося в кратковременные периоды относительного покоя, подразумевают для достижения запланированного спортивного результата высокий уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых способностей и точность управления движениями, то есть отличное состояние высших отделов ЦНС.

Организация и методика исследования

В исследовании принимали участие 28 спортсменов – тхэквондистов (версия ИТФ). В выборку вошли 26 юношей и 2 девушки. Стаж занятий составил: 4–5 лет – 7 человек; 6–7 лет – 12 человек; 8–9 лет – 5 человек; 10–11 лет – 4 человека. Спортивный разряд испытуемых: без разряда – 11 человек; юношеские разряды – 9 человек; 1–2 разряды – 4 человека; КМС – 4 человека. Возраст спортсменов: 1995–1996 – 3 челове-

3 человека; 1997–1998 г.р. – 7 человек; 1999–2000 г.р. – 11 человек; 2001 – 2002 г.р. – 7 человек, то есть на момент обследования возраст испытуемых составил 11–18 лет, что соответствует среднему и старшему школьному возрасту.

При помощи аппаратно-диагностического комплекса «Краб» исследовались следующие показатели: частота сердечных сокращения (ЧСС) покоя; длительность латентного периода простой сенсомоторной реакции; критическая частота световых мельканий (КЧСМ); проводился степ-тест; определялась статическая выносливость и задержка дыхания на выдохе (проба Генча). На основании полученных результатов вычислялся интегральный показатель работоспособности.

Результаты исследования и их анализ

Результаты оценки полученных данных представлены в таблице 1.

Очевидно, что в обследованной группе показатели ЧСС покоя в среднем соответствуют возрастным нормативам, при этом признаков спортивной брадикардии не наблюдается. Это связано, скорее всего, с направленностью тренировочного процесса, в котором доля тренировки аэробной работоспособности составляет весьма небольшую часть. Повышенные значения у некоторых спортсменов связаны с развитием негативного предстартового состояния и их индивидуально-типологическими особенностями.

В обследованной группе показатели времени простой сенсомоторной реакции достаточно высоки и соответствуют возрастной норме. Возможно, в данном случае мы сталкиваемся с результатом направленного отбора, поскольку высокая скорость реагирования на раздражители является одной из составляющих высоких спортивных результатов в тхэквондо. При опросе мы выяснили, что у 50% спортсменов и мама и папа занимались спортом, а у 25% спортом занимался один из родителей. Необходимо отметить также, что в данном случае существенных изменений данного показателя происходить не должно, поскольку сенситивный период развития физического качества быстроты уже завершился, а скорость простой сенсомоторной реакции является одной из ее элементарных форм. В то же время часть спортсменов демонстрируют низкие результаты в данном тесте. Можно говорить о преобладании тормозных процессов, что связано с утомлением ЦНС. Это же подтверждают показатели теста на определение критической частоты световых мельканий (КЧСМ).

В среднем по выборке показатели достаточно высокие у практически подавляющего большинства испытуемых, что указывает на высокую прогностическую точность данного теста. Можно сделать вывод о хорошем функциональном состоянии зон коры больших полушарий, связанных с восприятием зрительных раздражений и их анализом, и о высоком уровне лабильности зрительной сенсорной системы. Более того, прослеживается слабая корреляция ($r = 0,4$) между результатами КЧСМ и показателями теста простой сенсомоторной реакции, как и говорилось выше – спортсмены с низкими показателями КЧСМ характеризуются более длительным латентным периодом сенсомоторной реакции.

Показатели работоспособности у тхэквондистов

ФИО	Значение (ЧСС, уд./мин)	Значение (ЛППСР, мс)	Значение (КЧСМ, Гц)	Значение (ИСТ, у.е.)	Значение (ПГ)	Значение (Рс, у.е.)
А-ов	79	182	38,6	74,823	21	31,713
Ас-ов	110	188	41,2	47,397	16	20,694
Ас-хов	99	165	40	44,591	11	21,325
Б-ич	65	273	39,4	76,617	2	24,931
Б-ин	79	258	42	56,854	16	22,382
Б-ов	71	182	38,2	72,192	16	28,522
Г-ев	96	205	38,4	51,223	12	24,833
Ди-о	80	219	24,6	52,873	16	20,932
К-ова	68	172	33,2	81,534	20	32,64
К-ик	89	199	38,4	50,804	19	22,113
Кол-о	99	165	42,2	44,024	23	21,973
К-ов	62	280	42,4	74,606	13	27,609
К-ев	72	193	39,4	61,44	12	27,63
Ку-ев	73	218	41	70,791	27	29,88
Л-ев	95	219	44,4	50,666	2	19,029
Ма-ро	91	213	40,8	56,591	16	24,004
Ма-ов	83	201	42	56,848	14	25,904
Мар-о	87	188	43,2	60,92	12	24,275
Ми-ов	62	223	40	99,484	9	39,342
Па-ов	93	216	37,2	48,957	20	21,706
По-ко	75	211	44	40,54	40	23,806
По-ин	81	221	42,4	55,441	14	25,245
Сер-ев	103	227	40,2	48,085	52	27,431
Си-ов	59	240	34,6	95,914	2	32,827
См-ов	76	215	42,2	52,518	21	22,964
Ст-ов	93	215	39,4	53,254	10	20,208
Фи-ов	74	218	42	64,034	27	28,848
Юр-он	95	204	41,6	54,325	8	21,861
Среднее значение	82 + 14 уд./мин	211,07+ 28,28 мс	39,75 + 3,92 Гц	60,62+ 15,00 у.е.	16,82 +10,65 с.	25,52 + 4,69 у.е.

Очевидно, что среднегрупповые показатели Индекса степ-теста указывают на достаточно высокий уровень развития аэробной работоспособности у единоборцев. Однако, очевидно, что представители других ситуационных видов спорта демонстрируют лучшие значения в этой же функциональной пробе. Так, у квалифицированных хоккеистов того же возраста индекс колеблется в пределах от 64 до 75 у.е., а у представителей специализации «Баскетбол» значения ИСТ достигают 104–109 у.е. при одинаковой длительности пробы. Более того, результаты у единоборцев демонстрируют очень высокую дисперсию – разброс между максимальным и минимальным результатами составляет 54 у.е. – группа очень разнородна. Возможно, что один из резервов повышения функционального состояния и, соответственно, спортивных результатов у тхэквондистов заключается в увеличении объема аэробных нагрузок в период ОФП и СФП в годичном тренировочном цикле.

Полученные результаты нельзя считать достоверными – стандартное отклонение в выборке практически совпадает с величиной среднего значения. Тем не менее, можно проследить определенную тенденцию –

практически у всех испытуемых способность к удержанию статического усилия низкая. У представителей игровых видов спорта этот показатель в среднем составляет 11,2 с. Таким образом, способность к удержанию заданного мышечного усилия и косвенно устойчивость нервно-мышечного аппарата к гипоксии у тхэквондистов оказались низкими, что также лимитирует спортивные результаты. Аналогичные показатели наблюдаются и при анализе результатов пробы с задержкой дыхания (пробы Генча).

Нормативы пробы Генча составляют 20 – 30 с. для данной возрастной группы. Очевидно, что многие спортсмены демонстрируют низкую устойчивость к гипоксии и момент «разрыва непрерывности» наступает очень быстро. Показатели пробы с задержкой дыхания демонстрируют ту же тенденцию, что и показатели статической динамометрии, что позволяет говорить о высокой степени надежности предложенного комплекса методик.

Показатели находятся на среднем уровне и соответствуют возрастным нормам. Однако по сравнению со сверстниками, представляющими игровые специализа-

ции, полученные данные оказываются ниже примерно на 8,5–9 у.е. в среднем по группе. В то же время, очевидно, что резервы для повышения работоспособности есть, прежде всего за счет развития аэробных возможностей организма и за счет повышения устойчивости к гипоксии.

Таким образом, следует отметить, что примененный аппаратно-диагностический комплекс «КРАБ» позволил получить достоверную информацию о функциональном состоянии единоборцев и произвести качественную экспресс – диагностику, однако для оценки воздействия соревновательных и тренировочных нагрузок на организм спортсменов требуется проведение серии испытаний в различные периоды годичного тренировочного цикла.

Литература

1. Левшин И.В., Солодков А.С., Макаров Ю.М., Поликарпочкин А.Н. Функциональные состояния в спорте // ТиПФК. – № 6, 2013, С. 69–75.
2. Селиверстова В.В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – 93 с.
3. Солодков А.С. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития//Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы / Тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24–28 мая 1998 года. – Т. 1. – С. 118–119.

Прикладная кинезиология в подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства

Старцев Е.В.¹, Салтымакова Л.П.²

¹Сборная России по тайскому боксу

г. Кемерово

²ГАУ Кемеровской области «ОШВСМ-ЦСП»

г. Кемерово

Аннотация

Одним из основных недостатков методологии современной медицины на настоящий момент является проблема обратной связи между врачом и спортсменом, или, иначе говоря, проблема диалога. Эту задачу решает прикладная кинезиология, позволяющая получить четкий и точный ответ – что же нужно человеку на данный момент. Тестируя мышечный тонус, рефлекс мышцы на растяжение, можно определить в каком состоянии находится внутренний орган, позвонок, нерв и другие, связанные с этой мышцей структуры и функции тела.

Ключевые слова: тайский бокс, подготовка к соревнованиям, прикладная кинезиология, коррекция, кинезиологическая диагностика мышц, мануальное мышечное тестирование, специальные провокации, динамический срез.

Applied Kinesiology in Preparation of Highly-Skilled Athletes

Startsev E., Saltymakova L.

Kemerovo, Russia

Summary

Now the problem of reverse connection between the doctor and the athlete or the problem of dialog is one of the main lacks of the methodology in modern medicine. This problem is resolved with the help of the applied kinesiology, which allows receiving clear and exact answer – what the athlete needs just now. Testing muscles tone, muscles reflex on tension, it is possible to determine the state of inner organ, vertebra, nerve and other structures and functions, which are connected with this muscle.

Key Words: thai boxing, preparation for the competitions, applied kinesiology, correction, kinesiological diagnostics of muscles, manual muscles test, special provocations, dynamic section.

Цель исследования. Сформировать оптимальную схему коррекции и индивидуальные рекомендации подготовки к высокому уровню готовности (физической, психоэмоциональной, метоболической).

Задача. Выявить эффективность и возможности прикладной кинезиологии в подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства (на базе сборной России по Тайскому боксу).

Этапы внедрения прикладной кинезиологии.

1. Оценка исходного состояния:

- МЫШЕЧНО-СКЕЛЕТНОЙ СИСТЕМЫ;
- ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА;
- МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ.

2. Разработка плана восстановления спортсменов:

- Кинезиологическая диагностика мышц (анатомические поездки).
- Статическая и динамическая оценка:
 - миофасциальных мышечных групп участвующих в движениях специфических для тайского бокса;
 - мышцы верхних конечностей удары руками, локтями и захваты и мышцы нижних конечностей.
- Мануальное мышечное тестирование основных скелетных мышц в исходном положении, в процессе тренировки, после тренировки.
- Специальные провокации: на скоростную выносливость сокращения мышц синергистов и антагонистов.

Результаты кинезиологической диагностики:

- **Травмы головы, и суставов** – как результат мышечной дискоординации, компрессии периферических нервов, нарушения кровоснабжения и лимфооттока.
- **Эмоциональный дисбаланс**, отсутствие психоэмоциональной настройки на бой как результат меридианного дисбаланса.
- **Метаболические нарушения**
- дефицит магния, цинка, фолиевой кислоты, гипоксия тканей, дефицит аминокислот.

- **Замедленность реакции** – как результат вегетативного дисбаланса, активность рефлекса паралича при страхе.
- **Быстрое наступление гипоксии в середине боя и возникновение ацидоза мышц** как результат метаболических нарушений дефицит магния, цинка, фолиевой кислоты; гипоксия тканей, дефицита аминокислот;
- уменьшение силы удара, перегрузка мышц, как результат нарушения синергии включения мышц в миофасциальные цепи.

Этапы восстановления:

- Глубокий миофасциальный массаж (МФМ)
- Постизометрическая релаксация (ПИР)

- Техника расслабления мышц «напряжение против напряжения»
- Кинезиологическая терапия

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ: динамический срез по количеству и качеству медалей явно прогрессирует при использовании методики прикладной кинезиологии (рис. 1, 2; табл. 1).

Выводы:

Прикладная кинезиология – эффективная и перспективная система по подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства. Прикладная кинезиология в руках врача – это возможность дифференцировать сбой в системе подготовки спортсмена и быстро скорректировать этот сбой.

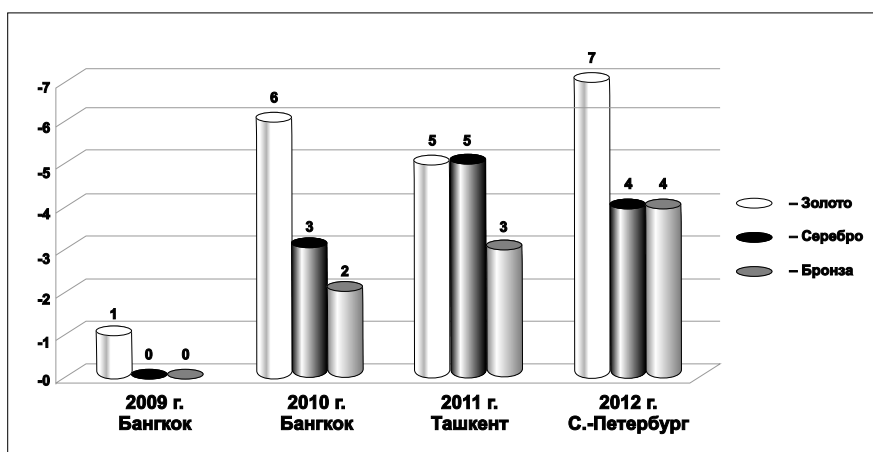


Рис. 1. Результаты работы с юниорами

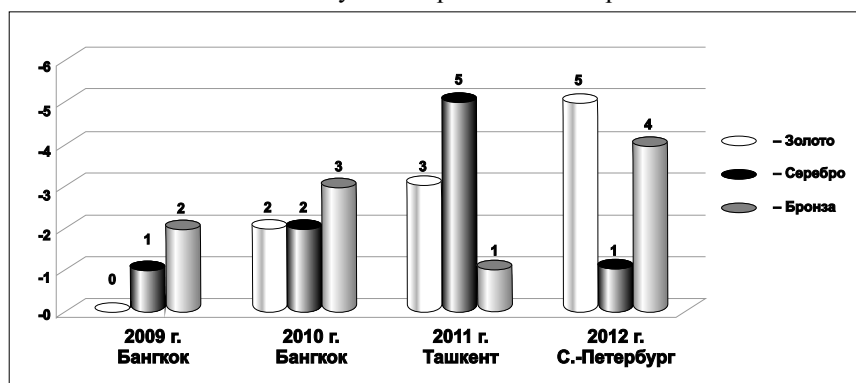


Рис. 2. Результаты работы с командой сборной РФ по тайскому боксу

Показатели сборной команды России на чемпионатах Мира 2009–2012 гг.

2009 г. г. Бангкок	2010 г. г. Бангкок	2011 г. г. Ташкент	2012 г. г. С.-Петербург
золото – 0 серебро – 1 бронза – 2	золото – 2 серебро – 2 бронза – 3	золото – 3, серебро – 5 бронза – 1	золото – 5, серебро – 1 бронза – 4
Юниоры: золото – 1	Юниоры: золото – 6 серебро – 3 бронза – 2	Юниоры: золото – 5 серебро – 5 бронза – 3	Юниоры: золото – 7 серебро – 4 бронза – 4

Прикладная кинезиология:

- Способ обратной связи с нервной системой спортсмена;
- Простые и доступные методы диагностики мышечной системы, эмоционального состояния, химического дефицита;

- Индивидуальный подбор необходимых методов традиционной терапии.

Литература

1. Васильева Л.Ф. Функциональные блоки суставов позвоночника и конечностей. (Мануальная диагностика и терапия с основами прикладной кинезиологии) / Новокузнецкий ин-т усовершенств. врачей. Каф. традиционной медицины. – Новокузнецк: Б.и., 1999. – 159с.: – Библиография: с.159.
2. Девид Вальтер «Прикладная кинезиология». 2-е издание, 2011 г. Издательство: «Звезда» СПб. 650 стр.
3. Карпеев А.А., Ситель А.Б., Скоромец А.А., Гойденко В.С., Васильева Л.Ф., Саморуков А.Е. Мануальная терапия. Диагностика и коррекция патобиомеханических изменений, возникающих при спондилогенных заболеваниях. М.: ФНКЭЦТМДЛ, 2005.

4. Ситель А.Б., Скоромец А.А., Гойденко В.С., Карпеев А.А., Васильева Л.Ф., Саморуков А.Е. Мануальная терапия, диагностика и лечение опорно-двигательной системы: Методические рекомендации. – М., 2003. – С. 4–21.

Внезапная смерть в спорте

Чурганов О.А.¹, Гаврилова Е.А.²

¹ФГБУ СПбНИИФК, Санкт-Петербург, Россия

²СЗГМУ им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

С точки зрения авторов, внезапной смертью в спорте следует считать неожиданную, скоропостижную смерть без предшествующих явных признаков болезни при исключении всех причинных факторов кроме спортивной деятельности. По данным С.Ж. Mathias с соавт. (2001) в 90% случаев ВС возникла сразу после тренировки или непосредственно на соревнованиях. В исследованиях английских авторов показано, что 81% смертельных исходов у спортсменов произошло во время или сразу после тренировки. 75% спортсменов были моложе 35 лет, при этом доля мужчин в этой печальной статистике 91–97%.

Ключевые слова: внезапная смерть, причины внезапной смерти в спорте, профилактика внезапной смерти в спорте

Sudden Death in Sports

Churganov O.¹, Gavrilova E.²

¹St Petersburg Research Institute of Physical Education St. Petersburg, Russia

²Mechnikov North-West State Medical University

Summary

The authors of this article define sudden death in sports as an unexpected death without prior obvious signs of illness and excluding all causal factors other than sports activities. According to data presented by С.Ж. Mathias et al. (2001) sudden death occurred immediately after a training session or directly at the event in 90% of cases. The studies of English authors showed that 81% of athletes' deaths occurred during or immediately after a training session. 75% of the athletes were the athletes younger than 35 years. The percentage of men in this sad statistics is 91–97%.

Key Words: sudden death, causes of sudden death in sports, prophylaxis of sudden death in sports.

Мировые спортивные достижения, социальные детерминанты спорта до сих пор омрачает внезапная смерть (ВС).

С точки зрения авторов, внезапной смертью в спорте следует считать неожиданную, скоропостижную смерть без предшествующих явных признаков болезни при исключении всех причинных факторов кроме спортивной деятельности.

По данным С.Ж. Mathias с соавт. (2001) в 90% случаев ВС возникла сразу после тренировки или непосредственно на соревнованиях. В исследованиях английских авторов показано, что 81% смертельных исходов у спортсменов произошли во время или сразу после тре-

нировки. 75% спортсменов были моложе 35 лет, при этом доля мужчин в этой печальной статистике 91–97%. Показатель частоты ВС в спорте зависит от страны и его максимальный уровень на сегодняшний день зафиксирован во Франции – 6,5 чел. на 100 тыс. в год (против 1,0 на 100 тыс. в популяции). Согласно результатам одного из последних исследований, проведенных во Франции, цифра ВС при физической активности оказалась весьма тревожной: 6,5 на 100 тыс. человек в год. При этом у мужчин она составила 10,8 случаев, а у женщин – 2,2 на 100 тыс. в год.

В Чили смертность спортсменов-подростков составляет 4 на 100 тыс. человек в год. В противоположность этим цифрам в Норвегии частота ВС в спорте в 2010 г. оказалась всего 0,9 на 100 тыс. человек в год. Подсчитано, что риск внезапной смерти среди спортсменов в 5–10 раз выше, чем в популяции. К сожалению, в России статистика ВС в спорте отсутствует, соответственно отсутствует и анализ ее причин. Однако и в нашей стране имеются некоторые отдельные настораживающие факты. Так, частота ВС среди детей и подростков Москвы, занимающихся в спортивных секциях, в 2 раза выше, чем среди физически неактивных детей. Ежегодно на уроках физкультуры в России умирает до 12 школьников. Наиболее значимая статистика причин ВС проведена Национальным институтом сердца США. По данным института, 93% всех причин ВС составляет *сердечная смертность*. Из них: 20% связано с *commotio cordis* (сотрясение сердца). Несердечные причины ВС составляют 7% (бронхиальная астма, тепловой удар, травмы, передозировка препаратов и др.). Наиболее частые сердечные причины ВС – это: гипертрофическая кардиомиопатия (ГКМП) и недифференцированная гипертрофия левого желудочка сердца, коронарные причины (врожденные аномалии коронарных артерий и коронарный атеросклероз) и миокардит. На остальные причины приходится по 4% и менее. К возрасту 40 лет коронарные причины составляют более 80% всех причин внезапной сердечной смерти в спорте. У молодых спортсменов основная причина коронарного синдрома – аномальное отхождение коронарных артерий. Это означает необходимость ведения в каждой стране своего национального регистра ВС, что позволит более точно разработать меры ее профилактики с учетом конкретных нозологий.

Рекомендации группы экспертов Американской кардиологической ассоциации «12 шагов» для предупреждения внезапной сердечной смерти у спортсменов (2007) включают в себя сбор анамнеза, в том числе семейного, и физикальное исследование. Европейский протокол – также проведение электрокардиографии в 12 стандартных отведениях с последующим дополнительным кардиологическим обследованием в случае выявления на ЭКГ патологии. Итальянский протокол предусматривает проведение ЭхоКГ. В настоящее время большинство стран пользуется рекомендациями по отбору и ведению спортсменов с сердечно-сосудистыми заболеваниями для профилактики у них внезапной сердечной смерти, разработанными группами экспертов отдела спортивной кардиологии Комиссии по сердечно-сосудистой реабилитации и физиологии спорта и Комиссии по заболеваниям миокарда и перикарда при Европейском кардиологическом обществе (2005–2007).

Общее мнение специалистов в области профилактики ВС в спорте в мире в наши дни таково: несмотря на предложенные протоколы в настоящее время адекватной стратегии сердечно-сосудистого скрининга ни в одной стране не разработано. Необходимы точные стандарты для такого скрининга, в том числе конкретные алгоритмы интерпретации ЭКГ у спортсменов. При этом скрининг должен иметь национальный стандарт в каждой стране.

Мнение автора представленной работы – частота внезапной смерти в спорте должна быть значительно меньше, чем в популяции. На вскрытии внезапно умерших спортсменов в 94% случаев причину смерти все же находят. Как правило, это заболевание, которое вполне возможно диагностировать при жизни, если правильно проводить медицинский контроль за здоровьем спортсменов. И это подтверждает опыт ряда стран, которые наладили такой контроль (Италия, Дания, Норвегия). В результате ВС в спорте в этих государствах стала ниже популяционной.

11 октября 2010 г. вступил в силу Приказ Министерства здравоохранения и соцразвития РФ №613н от 9 августа 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Согласно Приказу, при проведении углубленного медицинского обследования спортсменов от врача требуется выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом. А в задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом введено проведение эхо-кардиографического исследования.

Исполнение вышеуказанных положений этого Приказа во многом изменит ситуацию в области медицинского контроля и внесет весомый вклад в профилактику ВС в российском спорте. Таким образом, согласно большинству авторов, частота ВС в спорте из года в год растет и значительно превосходит таковую в популяции. Каков же рейтинг видов спорта в этой печальной статистике? Примечательно, что с годами он меняется. Тридцать лет назад (по данным анализа 226 случаев ВС) наиболее часто (52,7%) она встречалась в марафоне и джоггинге; на втором месте – игры с мячом (бейсбол, регби, теннис), далее следовали: плавание, скалолазание, танцы, борьба дзюдо, гимнастика, лыжный спорт. 93% всех причин ВС составляет сердечная смертность. Из них 20% связано с так называемым commotio cordis. На этой причине надо остановиться, так как она является приоритетной для единоборств. **Commotio cordis**, или сотрясение сердца, – непроникающая травма груди (миокардиальный ушиб) после удара тупым предметом в область сердца (мячом, конечно, в контактных видах спорта и др.). Это патофизиологический процесс, при котором в результате низкоинтенсивного, непроникающего воздействия на прекардиальную область развивается фибрилляция желудочков и наступает смерть. При этом, как правило, отсутствует предшествующая сердечно-сосудистая патология и значимое морфологическое повреждение сердца, которое могло бы само по себе служить причиной смерти. Commotio cordis чаще встречается у бейсболистов, но также описано в хоккее, каратэ, баскетболе, где относительно твердый снаряд или физический контакт могут оказать воздействие на

прекардиальную область. Успешная реанимация при commotio cordis является редкостью. Случаи возвращения к жизни составляют около 15 %. Этот факт в наибольшей степени связан с задержкой реанимационных мероприятий. Выживание зависит от эффективной реанимации, начатой в течение первой минуты. После первых трех минут каждая последующая минутная задержка дефибрилляции уменьшает вероятность выживания приблизительно на 10%. В настоящее время предлагаются специальные защитные средства для грудной клетки в качестве профилактики commotio cordis. Готовность тренерского состава для оказания неотложной доврачебной помощи, в этих случаях, должна быть обязательна.

Сегодня необходимо создать точные стандарты для скрининга, в том числе конкретные алгоритмы интерпретации ЭКГ у спортсменов. При этом скрининг должен иметь национальный стандарт, индивидуальный для каждой страны. Так, введение обязательного скрининга спортсменов в Дании снизило внезапную смертность спортсменов ниже популяционной.

Скрининг необходим, так как часто лица, нацеленные на занятия спортом, часто не прислушиваются к мнению врачей о собственном здоровье и стараются скрыть имеющиеся проблемы. В этом случае незамеченным генетическое обследование, которое могло бы сыграть решающую роль в раннем выявлении носителей генетических мутаций с высоким риском внезапной сердечной смерти, в том числе с синдромом удлиненного интервала QT. Однако существует и мнение и о том, что знание спортсменом своей степени риска ВС снижает уровень его психологического комфорта. К 2005 году был определен перечень основных сердечно-сосудистых заболеваний, повышающих риск внезапной сердечной смерти в спорте. В этом же году группа экспертов отдела спортивной кардиологии Комиссии по сердечно-сосудистой реабилитации и физиологии спорта совместно с Комиссией по заболеваниям миокарда и перикарда Европейского кардиологического общества разработали рекомендации для отбора и ведения спортсменов с сердечно-сосудистыми заболеваниями для профилактики у них внезапной сердечной смерти (European Heart Journal, 2005).

Согласно этим рекомендациям, дисквалификация спортсменов для профилактики ВС должна проводиться при:

- 1) удлинении интервала QT на ЭКГ более 440 мс у мужчин и более 460 у женщин;
- 2) синдроме Бругада;
- 3) аортальной недостаточности при наличии регургитации, гемодинамически значимых желудочковых нарушений ритма в покое или во время нагрузочного теста, дилатации восходящего отдела аорты;
- 4) недостаточности трикуспидального клапана при любой степени трикуспидальной регургитации;
- 5) митральной недостаточности при наличии регургитации, нарушении функции левого желудочка (фракция выброса <50%);
- 6) аортальном стенозе (умеренный стеноз с дисфункцией ЛЖ в покое или при нагрузке, наличие симптомов или тяжелый стеноз);
- 7) пролапсе митрального клапана при наличии в анамнезе необъяснимых синкопальных состоя-

ний, внезапной смерти у родственников, сложных над- и желудочковых аритмий, удлинении интервала QT, тяжелой митральной регургитации;

- 8) синдроме Марфана с полным фенотипом;
- 9) гипертрофической кардиомиопатии;
- 10) дилатационной кардиомиопатии;
- 11) аритмогенной дисплазии правого желудочка;
- 12) активном миокардите или перикардите;
- 13) ишемической болезни сердца.

Прерывание тренировок рекомендовано, если наблюдаются:

- значимая синусовая брадикардия (менее 40 уд./мин) и/или синусовые паузы более 3 с сопровождающиеся клинической симптоматикой;
- тяжелые нарушения ритма сердца.

Спортсмены с такими состояниями направляются на дообследование. При отсутствии органической патологии им рекомендуют нагрузки динамического и статического характера низкой и умеренной интенсивности по J.Mitchell. Изучение проблемы внезапной смерти дало возможность разработать ряд рекомендаций по снижению риска ВС в спорте. Внедрение профилактических мер позволит существенно снизить вероятность аритмий на соревнованиях, тренировках и после них.

Сегодня предложены различные методы профилактики ВС в спорте. Их можно разделить на две большие группы:

- методы профилактики ВС, не зависящие от спортсмена,
- рекомендации спортсмену.

Методы профилактики ВС, не зависящие от спортсмена, – это, прежде всего, – **соблюдение мер безопасности при организации тренировок, соревнований** (исключение риска травматизма, соответствующие санитарно-гигиенические условия – влажность, температура окружающей среды, атмосферное давление и т.п.).

Необходимо использовать индивидуальные защитные приспособления от травм для спортсменов (шлемы, маски, капы и др.), в том числе специальные защитные приспособления на грудную клетку для профилактики commotio cordis.

Во-вторых, это масштабное, но качественное и компетентное **медико-профилактическое обследование спортсменов**.

От медиков требуется не формальный подход к спортсмену (например при допуске к занятиям спортом и соревнованиям), а детальный сбор анамнеза, тщательное проведение физикального и инструментального обследования как в состоянии покоя, так и в процессе и после выполнения ими физических нагрузок для выявления заболеваний, являющихся факторами риска ВС.

Весьма актуально и принятие единой стандартной формы протокола медико-профилактического, этапного, текущего и углубленного обследований спортсменов, а также унификация процедуры обследования на всей территории России.

Современная обстановка в спорте требует повсеместного просвещения как врачей, так и тренеров в плане точного знания фармакопрепаратов, относящихся к допингу, и препаратов, стимулирующих симпатoadреналовую систему и электрическую нестабильность миокарда (способствуют возникновению факта ВС).

Еще одна мера организационного характера – **создание национального регистра внезапной смерти в спорте**. Он позволит идентифицировать причины смерти и разрабатывать стандарты обследования для ранней диагностики угрожающих жизни состояний в спорте (для конкретной страны).

Рекомендации спортсмену:

- регулярно проходить предварительные и текущие медицинские обследования;
- санировать очаги хронической инфекции;
- не выступать и не тренироваться во время простудных и инфекционных заболеваний, при лихорадочных состояниях;
- избегать стрессовых ситуаций;
- не переутомляться;
- не курить;
- не употреблять алкоголь перед тренировками и соревнованиями;
- избегать чрезмерно интенсивных упражнений, не соответствующих уровню тренированности и физическому состоянию;
- не тренироваться и не выступать на соревнованиях в условиях барометрической гипоксии, высокой температуры окружающей среды, особенно в сочетании с высокой влажностью;
- строго соблюдать рекомендации относительно температурных условий при проведении забегов на длинные и сверхдлинные дистанции;
- выбирать правильную экипировку;
- избегать контрастов температур, например, падения в холодную воду, прием горячего душа после тренировок и соревнований;
- не переохлаждаться;
- не носить мокрую одежду на открытом воздухе;
- соблюдать питьевой режим и восполнять потери электролитов во время тренировок и соревнований;
- немедленно прекратить физическую активность и обратиться за медицинской помощью при боли в груди или резкой усталости на тренировках и соревнованиях.

Заключение

В настоящее время проблема внезапной смерти в спорте остается крайне актуальной. К сожалению, в России не создано единой системы регистрации внезапной смерти в спорте. Поэтому нашим специалистам недоступен анализ причин смерти спортсменов в России, а соответственно, и создание национальных рекомендаций по профилактике ВС в спорте. В то же время разработка и внедрение таких рекомендаций позволит существенно повысить безопасность учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов.

Литература

1. Бережной В.В., Марушко Т.В. Внезапная смерть при физических нагрузках у детей // Современная педиатрия. – 2009. – Т. 26. – № 8. – С. 30–34.
2. Макарова Г.А. Риск внезапной смерти подростков при занятиях спортом // Тихвинский С.Б., Хрущёв С.В. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – С. 532–536.

3. Смоленский А.В., Любина Б.Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность. // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №10. – С. 39–42.
4. Рекомендации по отбору и ведению спортсменов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Артериальная гипертензия. – 2006. – Т. 12. – №4. – С. 289–318.

Применение имплантатов из гликозилированной молочной кислоты (PLGA) в лечении спортивной травмы

Шугинов А.А., Никитин А.В.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В настоящее время спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2–5% от общего травматизма. Одной из особенностей спортивной травмы является высокий процент повреждения суставов, внутри- и околоуставных переломов. В травматологии и ортопедии приоритет лечения такой травмы отдается использованию биodeградируемых имплантатов.

Ключевые слова: перелом, оперативное лечение, биodeградируемые имплантаты.

Using Poly (Lactic-Co-Glycolic Acid) PLGA Implants in the Treatment of Sports Injuries

Shuginov A., Nikitin A.

*St Petersburg City Healthcare Institution
«City Hospital No. 40»
Saint Petersburg, Russia*

Summary

At the present sports injuries make up 2–5% of total injuries according to various sources. One of the peculiarities of sport trauma is a high percentage of damage to the joints, intra- and periarticular fractures. In traumatology and orthopedics priority treatment of such injuries is given to the use of biodegradable implants.

Key Words: fracture, surgical treatment, biodegradable implants.

Цель исследования. Определить эффективность и преимущества применения имплантатов из гликозилированной молочной кислоты в лечении пациентов со спортивной травмой.

Материалы и методы. На базе травматологического отделения СПб ГБУЗ «Городская больница 40» пролечено 78 пациентов с различной локализацией переломов полученных во время занятий спортом. Больше чем 50 % всех повреждений приходилось на нижние конечности. Повреждения области голеностопного сустава были наиболее частой травмой из всех. Распределение пациентов было следующее: изолированный разрыв дистального межберцового синдесмоза – 7 пациентов, разрыв дистального межберцового синдесмоза в сочетании с переломами дистального метаэпифиза большеберцовой кости и переломами малоберцовой кости – 38 пациентов, перелом надколенника – 10 пациентов, перелом большого бугорка плечевой кос-

ти – 5 пациентов, перелом латерального мыщелка большеберцовой кости – 3 пациента, переломы пяточных костей – 11 пациентов, переломы пястных костей – 2 пациента, перелом таранной кости – 1 пациент, разрыв дистального радио-ульнарного сочленения – 1 пациент.

Результаты и обсуждение. Особенностью лечения спортивной травмы является необходимость максимально быстрого восстановления физической формы пациента-спортсмена. Именно применение имплантатов из PLGA позволяет достигать высоких результатов за максимально короткий срок. Преимущества биodeградирующих имплантатов, в сравнении с металлическими следующие: 1) отсутствие необходимости повторного оперативного вмешательства для удаления имплантатов; 2) постепенное рассасывание позволяет активизировать процессы сращения кости постепенно увеличивающейся нагрузкой на зону перелома, формируя наилучшие условия биомеханического ремоделирования костной ткани; 3) свойство аутокомпрессии снижает риск нестабильной фиксации; 4) изoэластичность: модуль изгиба ближе по значению к кости по сравнению с металлическими имплантатами; 5) отсутствие Stress-shield, за счет постепенного снижения напряжения в кости; 6) имплантаты поставляются стерильные в индивидуальной упаковке, что снижает риск перекрестной инфекции; 7) возможность применения антибактериального покрытия.

Выводы. Все данные показатели определяют приоритетное использование данной технологии в спортивной травме, так как применение имплантатов из гликозилированной молочной кислоты позволяет обеспечить адекватную фиксацию костных отломков. При этом сроки реабилитации значительно сократились, что является главной задачей для любого спортсмена.

Подходы для контроля адаптации спортсмена и предотвращения спортивных перегрузок

Шумаков А.Р.

*ФГБУН Институт эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Состояние перетренированности может приводить к микротравматизации спортсменов, а также к хронизации патологических процессов в организме. Для своевременной оценки состояния спортсмена необходимо изучать целый ряд чувствительных системных биомаркеров. К таковым можно отнести, в первую очередь, показатели энергообмена, пластических реакций и ряд других. Важным направлением является оценка возможных признаков адаптационных реакций, различающихся индивидуально и способных отражать уровень энергетических изменений при повышенной физической активности.

Ключевые слова: перетренированность, адаптация, диагностика.

Approach to Monitoring the Athlete's Adaptation and Preventing Overtraining

Shumakov A.

Sechenov Institute of Evolutionary Physiology and Biochemistry of the Russian Academy of Sciences Saint-Petersburg, Russia

Summary

Overtraining could lead to microtraumas of athletes, as well as developing the chronic pathologic processes in their organisms. For opportune verifying athletes' state the range of sensitive systemic biomarkers have to be evaluated. They are energetic modulation molecules indices, plastic ones and others. Important direction here is to trace the possible features of adaptive reactions which differ individually and could reflect the level of energetic changes during the high sports activity.

Key Words: overtraining, adaptation, diagnostics.

При оценке состояния организма спортсменов высокого уровня подготовки в разных видах спорта было установлено, что в ходе выполнения спортивных упражнений могут весьма значительно изменяться целый ряд биохимических показателей, отражающих ключевые функции организма. К таковым относятся лактат-дегидрогеназа (ЛДГ), креатинфосфокиназа (КФК), уровень триглицеридов, глюкозы и ряда других маркеров. При выраженных нагрузках изменения в активности ЛДГ и КФК могут отражать уровень повреждений мышечной ткани. При этом уровень активности ферментов может быть повышен в 2–3 и более раз по сравнению с тем, что был до нагрузки. Однако при снижении нагрузки и последующем отдыхе далеко не всегда наблюдается состояние адекватного снижения маркеров, что может быть расценено как наличие микротравматизации.

В то же время, отсутствие жалоб на наличие болевых симптомов у ряда спортсменов с повышенными маркерными показателями могут свидетельствовать, в том числе, о тех или иных индивидуальных процессах в организме, носящих приспособительный характер. Повышение уровня активности или концентрации может отображать изменение уровня энергообеспечения и постепенную перестройку организма в условиях повышенных нагрузок и энергетического дефицита, сопровождающих повышенные нагрузки. К чувствительным маркерам следует отнести ЛДГ и КФК, повышенная активность которых была выявлена при минимальной начальной нагрузке. При этом активность ферментов повышалась в 1,5–2 раза, а у отдельных спортсменов и выше.

Установленное повышение активности ферментов, рост уровня триглицеридов было зафиксировано, в том числе, при тренировках спортсменов в условиях среднегорной местности, что может свидетельствовать о наличии четких механизмов адаптационной направленности, возможно реагирующих на наличие признаков возникающего энергетического дефицита и изменение функционирования организма.

Учитывая наличие большого числа выраженных индивидуальных изменений, касающихся типовых системных маркеров, можно считать важным их оценку у спортсменов, у которых может присутствовать повышенная травматизация, в том числе в силовых видах

спорта. Для дифференциации возможной травматизации необходимо сочетание биохимических и функционально-диагностических приемов. Для более выраженной оценки признаков адаптации необходимо также проводить оценку при наличии градации нагрузки при занятиях спортом.

Клинико-эпидемиологические аспекты невропатического болевого синдрома у пациентов со спинальной травмой

Щербак С.Г., Агафьина А.С.,
Мерзляков К.В., Ковеленова А.А.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

С целью изучения эпидемиологической картины болевого синдрома у пациентов, перенесших позвоночно-спинномозговую травму, проведено анкетирование 120 человек. Болевой синдром отмечен в 35,8% случаев и является одним из наиболее часто встречающихся клинических проявлений. Проведенное исследование не выявило достоверной зависимости его частоты от возраста и гендерных характеристик, при статистически значимом увеличении частоты возникновения у пациентов с травмой шейного отдела.

Ключевые слова: позвоночно-спинномозговая травма, болевой синдром, реабилитация.

Clinical and Epidemiologic Aspects of a Neuropathic Pain Syndrome among Patients with a Spinal Trauma

Scherbak S., Agafjina A.,
Merzlyakov K., Kovelonova A.

St. Petersburg State Institution of Healthcare «City Hospital No.40» St. Petersburg, Russia

Summary

To study epidemiologic pattern of a pain syndrome among patients after spine and cerebro-spinal trauma the questionnaire among 120 people has been held. The pain syndrome is reported at 35.8% cases and is the most frequently observed clinical evidence. The research has not proved the presence of the true relationship between its frequency, age and gender characteristics when the rate increases statistically meaningful among patients with the cervical trauma.

Key Words: spine and cerebro-spinal trauma, pain syndrome, rehabilitation.

Одним из актуальных аспектов реабилитации пациентов с повреждением спинного мозга является проблема посттравматической боли, которая значительно ограничивает качество жизни и, как следствие, реабилитационный потенциал больных. По данным разных авторов частота стойкого посттравматического болевого синдрома (БС) может достигать от 24 до 94% (Данилов А.Б., 2009; Finnerup N.B. et al, 2004). Считается, что

в основе стойкого болевого синдрома (БС) при позвоночно-спинномозговой травме (ПСМТ) лежит нарушение взаимодействия ноцицептивных и антиноцицептивных систем вследствие травматической деструкции или дисфункции участков сегментарного аппарата спинного мозга (деафферентация) с утратой адекватного контроля над "афферентным входом" импульсов (Лившиц А.В., 2001).

В период с 2007 по 2010 год с целью изучения эпидемиологической картины БС у пациентов, перенесших ПСМТ проведено анкетирование 120 человек (78 муж., 42 жен., средний возраст $32,7 \pm 9,3$), находившихся на стационарном реабилитационном лечении. Из них травма шейного отдела была у 47 (39,2%), грудного отдела – у 41 (34,2%), поясничного отдела – у 32 (26,6%) респондентов.

Результаты.

Невропатический БС наблюдался у 43 человек (35,8%) – 19 мужчин, 24 женщины. Проведенный подробный анализ возрастного и гендерного соотношения основной группы с ПСМТ и подгруппы с БС не показал статистически значимых различий ($p > 0,05$) ни по одному параметру. Частота встречаемости невропатического БС в зависимости от неврологического уровня повреждения выглядела следующим образом: при травмах шейного отдела боль наблюдалась у 24 пациентов (55,8%); грудного — у 12 (27,9%), поясничного отдела — у 7 человек (16,3%). Тем самым показано, что при травме шейного отдела БС наблюдался достоверно чаще ($p < 0,05$), при этом, частота возникновения БС у пациентов с поражением грудного и поясничного отделом в целом значимо не отличалось от основной группы ($p > 0,05$).

Выводы.

Таким образом, болевой синдром при ПСМТ отмечен в 35,8% случаев и является одним из наиболее часто встречающихся клинических проявлений. Проведенное исследование не выявило достоверной зависимости его частоты от возраста и гендерных характеристик, при статистически значимом увеличении частоты возникновения у пациентов с травмой шейного отдела.

Основные вопросы применения физиотерапевтических методов лечения и лечебной физкультуры для реабилитации пострадавших с повреждениями таза в условиях городской многопрофильной больницы

Щербак С.Г., Макаренко С.В.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница № 40 Курортного административного района», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье раскрываются основные проблемы применения физиотерапевтических методов для реабилитации больных после травмы таза в контексте клинической практики многопрофильной больницы.

Ключевые слова: физиотерапевтические методы лечения, реабилитация, травма таза.

Core Problems of Application of Physical and Exercise Therapy Methods of Rehabilitation of the Patients after Pelvic Trauma in the Context of the General Hospital

Scherbak S., Makarenko S.

St. Petersburg State Institution of Healthcare «City Hospital №40», St. Petersburg, Russia

Summary

The article discloses the core problems of application of physical and exercise therapy methods to rehabilitation of patients after pelvic trauma in the context of the clinical practice in a general hospital. The authors present the authentic scientific material about the principle apparatus methods of physiotherapy and therapeutic exercise training with bibliographical references, Internet publications included.

Key Words: physical and exercise therapy methods, rehabilitation, pelvic trauma.

Травмы таза в настоящее время не являются редкостью, отличаются тяжестью течения и сопровождаются летальностью, сравнимой с травмами брюшной полости.

Исследователями показано, что с первого дня пребывания в стационаре у лежачего больного быстро развиваются дегенеративные процессы, патогенетически связанные не с его основным заболеванием, а с его нахождением поперек гравитационного вектора.

Для лечения этой микрогравитационной болезни пока нет другого способа, кроме перемещения больного в ортостатическое положение с приложением весовой нагрузки на нижние конечности. Причём, поднимать и ставить больного надо как можно раньше. По сути, счет времени идет на часы.

Вертикализацию больного с травмой таза следует считать ключевым направлением всей системы его реабилитации и саногенеза.

Реабилитация пострадавших с повреждениями таза начинается с первых дней после травмы параллельно с выполнением хирургических вмешательств и других ортопедо-травматологических мероприятий.

Её основными задачами в раннем посттравматическом периоде являются профилактика возникновения или ликвидация последствий гипостатических осложнений, нормализация и стимуляция обменных процессов в организме, профилактика развития гипотрофии мышц конечностей и туловища, профилактика контрактур суставов, нормализация психоэмоционального состояния пациента. В последующем реабилитационные мероприятия направляют на обучение пострадавших навыкам самообслуживания, их перевод в вертикальное положение и обучение ходьбе с помощью костылей, вначале без нагрузки на поврежденную половину таза, а затем, если есть уверенность в прочной фиксации тазового кольца, с частичной или полной осевой нагрузкой на соответствующую нижнюю конечность, переходя со временем к ходьбе с тростью или с полной нагрузкой. Одновременно с этим в задачи реабилитационного лечения входят восстановление подвижности в суставах, силы мышц, сложнокоординированных движений, особенно встречающихся в быту, а также производственных навыков, тренировка выносливости к

различным физическим нагрузкам. Это позволяет обеспечить полную медицинскую, профессиональную и социальную реабилитацию пострадавших.

Реабилитация пострадавших с повреждениями таза в условиях многопрофильной больницы включает в себя комплекс средств восстановительного лечения, в основе которого лежит лечебная физкультура и физиотерапия.

О механизмах благоприятного действия гипербарической оксигенации и особенностях ее применения у борцов дзюдо

Щуров А.Г.

*Военный институт (физической культуры)
Военно-Медицинской академии им. С.М. Кирова
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

Дзюдо является видом спорта, требующим проявления практически всех физических качеств, которые используют различные физиологические механизмы, в том числе метаболические, психофизиологические и т.д. Гипербарическая оксигенация (ГБО) ускоряет процесс восстановления работоспособности организма спортсменов после физической нагрузки. Однако после физической нагрузки длительность сеансов ГБО и давление кислорода не должны превышать, соответственно, 30–40 мин и 0,2 МПа.

Ключевые слова: гипербарическая оксигенация, борьба дзюдо, физическая работоспособность, физические нагрузки

Mechanisms of Favorable Effect of Hyperbaric Oxygen Therapy and Features of Its Using for Judo Athletes

Shurov A.

*Military Institute (of Physical Education)
of Kirov Military Medical Academy,
Saint-Petersburg, Russia*

Summary

Judo is a sport that requires display of virtually all the physical qualities that use various physiological mechanisms, including metabolic, physiological, etc. Hyperbaric oxygen therapy (HBOT) accelerates the process of recovery of the organism of athletes after exercise. But after physical activity duration of sessions of HBOT and the oxygen pressure should not exceed, respectively, 30–40 min and 0.2 MPa.

Key Words: hyperbaric oxygen therapy, Judo, physical performance, physical activity

В последние десятилетия гипербарическая оксигенация (ГБО), то есть дыхание кислородом под повышенным давлением, широко используется в тренировочном процессе для восстановления и повышения физической работоспособности и достижения более высоких спортивных результатов в различных видах единоборств, в том числе и по борьбе дзюдо.

Дзюдо является сложнокоординированным, ациклическим видом спорта, который требует проявления на высоком уровне практически всех физических качеств:

быстрота, выносливость, ловкость и сила. Каждое из них использует различные физиологические механизмы, в том числе метаболические, психофизиологические и т.д. В этом отношении неоспоримую роль играет ГБО, так как этот метод обладает многофакторным воздействием на организм спортсмена.

В общих чертах основные механизмы действия ГБО сводятся к следующему. ГБО, во-первых, компенсирует практически любую форму гипоксии, в том числе гемодинамическую, которая имеет место, в частности, при выполнении спортсменами тяжелой физической работы (гиперметаболическая гипоксия); во-вторых, существенно удлиняет расстояние эффективной диффузии кислорода в тканях; в-третьих, обеспечивает метаболические потребности тканей при снижении объемной скорости кровотока и, наконец, в-четвертых, создает определенный резерв кислорода в организме.

В целом процессы, происходящие в организме под действием ГБО и составляющие основу механизма ее действия, можно свести к следующим [2, 3]:

- 1) формирование неспецифических и специфических адаптационных реакций организма в ответ на изменение условий внешней (давление, газовый состав, замкнутый объем и др.) и внутренней (гипероксемия и пр.) сред, что опосредованно, через гипоталамо-гипофизарную и симпатoadреналовую системы, приводит к функциональным и метаболическим перестройкам в организме на разных уровнях;
- 2) стимуляция, а точнее нормализация, биоэнергетических процессов в поврежденных тканях и органах за счет воздействия на митохондриальное окисление (аккумуляция и депонирование энергии в виде АТФ и др.) в связи с устранением кислородного дефицита в очагах повреждения;
- 3) дезинтоксикационный эффект (влияние на микросомальное окисление);
- 4) создание благоприятных условий для устранения гипоксии, обусловленной затруднением доставки кислорода к мишени (органу, ткани, клетке), за счет повышенного содержания кислорода в плазме и увеличения кислородной емкости крови в целом под влиянием избыточного барометрического давления;
- 5) психотерапевтическое действие;
- 6) комбинация вышеуказанных эффектов.

Наряду с положительным действием гипербарического кислорода необходимо сказать несколько слов о его отрицательном действии при определенных условиях.

Действие кислорода на различные функции организма до появления начальных признаков отравления считается физиологическим. По мнению ученых [1, 3, 4], физиологическое влияние кислорода следует рассматривать как несколько условное понятие, так как, например, изменения метаболизма на молекулярном уровне, имеющие отношение к кислородной интоксикации, возникают еще задолго до появления клинически выраженного токсического действия кислорода.

В настоящее время есть основания полагать, что благоприятные эффекты гипероксии реализуются на фоне разветвления приспособительных реакций на различных уровнях функционирования организма. При этом ведущую роль в уравнивании систем организ-

ма с внешней средой играет нервная система, возникающие в которой изменения зависят от величины и продолжительности действия кислорода под повышенным давлением (хроноконцентрационный эффект), типа нервной системы и индивидуальной чувствительности человека к кислороду.

Для уточнения режимов гипербарической оксигенации для борцов дзюдо после физической нагрузки была проведена исследования, в которых участвовали 15 спортсменов возрасте от 18 до 23 лет.

Оценка эффективности режимов проводилась по показателям электроэнцефалограмм (ЭЭГ) и сердечного ритма.

Динамика ЭЭГ и показатели сердечного ритма изучались во время сеансов ГБО без предшествующей физической нагрузки на велоэргометре (ступенчато-возрастающая нагрузка субмаксимальной мощности в течение 21 мин) и после нее. Сеанс ГБО длительностью 50 мин начинался через 20 мин после окончания физической нагрузки. Давление кислорода в разных сериях исследований повышалось до 0,15; 0,2 или 0,25 МПа. Было установлено, что процесс восстановления ЭЭГ и сердечного ритма до исходного уровня в основном завершался к 50-й мин после физической нагрузки, т.е. к 30 мин пребывания в условиях гипероксии. Без применения ГБО это время увеличилось до 90 мин. Вместе с тем, в исследованиях после физической нагрузки к концу сеанса ГБО в трех случаях из пятнадцати при давлении кислорода 0,2 МПа и в четырех случаях из десяти при давлении кислорода 0,25 МПа был обнаружен ряд изменений исследуемых показателей, которые указывали на возникновение начальных признаков токсического действия кислорода. К наиболее ранним из них и потому прогностически важным относятся изменения параметров спектра кардиоинтервалограмм, заключающиеся в росте амплитуды сосудистого пика, увеличении площади дыхательного пика и смещении его в сторону высоких частот. Соответствующие изменения ЭЭГ характеризуются уменьшением стабильности альфа-ритма, уменьшением частоты доминирующего ритма и эпизодическим увеличением доли периодических составляющих в диапазоне тета-ритма на спектре ЭЭГ. Иногда повышалась функция когерентности до значимого уровня в пределах доминирующего ритма. При аналогичных режимах ГБО без предшествующей физической нагрузки только в двух случаях из пятнадцати при парциальном давлении, равном 0,25 МПа, были отмечены изменения сердечного ритма, указывающие, по нашему мнению, на развитие начальных признаков токсического действия кислорода. При парциальном давлении, равном 0,15 МПа, неблагоприятные сдвиги не возникали независимо от того, предшествовала или не предшествовала сеансу ГБО физическая нагрузка.

Таким образом, ГБО ускоряет процесс восстановления функционального состояния организма спортсменов после физической нагрузки. Однако длительность сеансов ГБО и давление кислорода не должны превышать, соответственно, 30–40 мин и 0,2 МПа, так как чувствительность организма спортсменов к гипероксии после физической нагрузки возрастает.

Литература

1. Жиронкин А.Г. Кислород: Физиологическое и токсическое действие / Жиронкин А.Г. – Л.: Наука, 1972. – 172 с.
2. Киселев С.О. Новая версия саногенезаоксигенотерапии / Киселев С.О. // Гипербарическая физиология и медицина. – 1998, № 2, С. 3–14.
3. Леонов А.Н. Гипероксия. Адаптационно-метаболическая концепция саногенеза / Леонов А.Н. // Бюллетень гипербарической биологии и медицины. Т. 1, № 1–4 и Т. 2, № 1–4. Воронеж, 1994.
4. Селивра А.И. Физиологические механизмы реакций центральной нервной системы на гипероксию / Селивра А.И. – Л.: Наука, 1983. – 283 с.

Физическая реабилитация боксеров после травм

Яковлев Д.С.¹, Володин В.Н.¹, Гайсин Д.Р.²

¹Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, г. Тюмень, Россия

²Институт физической культуры, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной реабилитации комплекса апробированного на группах боксеров ранней специализации.

Ключевые слова: боксер, спортивное единоборство, реабилитационный комплекс.

Physical Rehabilitation of Boxers after Traumas

Yakovlev D.¹, Volodin V.¹, Gaisin D.²

¹Marshal Proshlyakov Higher Military and Engineering School (Military Institute) Tyumen, Russia

²Institute of Physical Education, Ural Federal University Ekaterinburg, Russia

Summary

The paper presents the results of an experimental rehabilitation exercise program approbated on a group of boxers of early specialization. There is a lack of research covering the problem of rehabilitation of the athletes after traumas in boxing. The suggested rehabilitation program of treating traumas in boxing makes it possible for the athletes to start training after a short period of treatment and to decrease the possibility of a new trauma.

Key Words: boxer, combat sport, rehabilitation program.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт с его значительными нагрузками, порой превышающими психические и физические возможности столь уязвимой живой системы, под названием организм, оказывает как положительное влияние, так и отрицательное, что вызывает резонанс общественного мнения в отношении «благоприятного воздействия» спортивных тренировок на человека в целом.

Травмы опорно-двигательного аппарата, полученные во время тренировок и спортивных соревнований, представляют собой медицинскую проблему, внимание к которой все более и более нарастает [5].

Спортивные единоборства, к числу которых относится и бокс, занимают лишь 13-е место по общему травматизму. Однако бокс занимает одно из первых мест среди видов спорта по количеству тяжелых травм, в том числе и со смертельным исходом.

Исследования данной проблемы посвящены анализу и обобщению травм, причинам их возникновения и профилактике [2]. Представлены реабилитационные комплексы устранения травм опорно-двигательного аппарата [1], работы посвященные способам восстановления работоспособности при травмах в боксе, представлены в незначительном количестве [4], что требует внимания со стороны специалистов и ученых сферы физической культуры и спорта.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В опытно-экспериментальной работе (ОЭР) приняло участие 42 боксера (мальчики), в возрасте 12–14 лет, которые входили в состав учебно-тренировочных групп ранней специализации. Тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю.

В процессе нашего исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; беседа; педагогическое наблюдение; динамометрия. ОЭР; математико-статистические методы [3].

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 3 этапа.

В течение первого этапа, февраль – май 2012 года, нами была изучена научно-методическая литература по исследуемой проблеме, выявлены реабилитационные комплексы для травм верхних конечностей. С марта по май, были проведены беседы с боксерами ($n = 53$) с целью выяснения отношения к тренировочному процессу, для определения взаимоотношений среди спортсменов в группе и из других групп, какие травмы были перенесены за полгода. Разработана методология исследования.

В период, июнь-июль 2012 года, были определены контрольная и экспериментальная группы на основании проведенных бесед по 21 спортсменов в каждой. Был разработан реабилитационный комплекс устранения травм верхних конечностей, который включал средства лечебной физической культуры (ЛФК): лечебную гимнастику (реабилитационный комплекс), упражнения в водной среде (гидрокинезотерапию), массаж. С августа 2012 года по март 2013 года проведена опытно-экспериментальная работа.

На последнем этапе, апрель – май 2013 года, были подведены итоги проведенного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ АНАЛИЗ

Эффективность реабилитационного комплекса устранения травм определялась нами на основании разницы в показателях полученных травм боксерами контрольной и экспериментальной групп (КГ и ЭГ) до и после опытно-экспериментальной работы (ОЭР), с помощью динамометрии, педагогических наблюдений и метода опроса.

В процессе восстановительного лечения травм нами были применены следующие формы занятий:

- утренняя гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- гидрокинезотерапия;
- массаж;
- специальные занятия тренировочного характера.

Утренняя гимнастика состояла из привычного для боксера комплекса физических упражнений общеразвивающего характера. Были исключены упражнения с нагрузкой на поврежденный орган. Продолжительность составляла 15 мин.

Лечебная гимнастика была направлена на реабилитацию утраченной функции поврежденного органа. Лечебная гимнастика состояла из трех периодов (иммобилизационного периода, постиммобилизационного, периода полной функциональной реабилитации после травмы).

Эффективность реабилитационного комплекса устранения травм определялась нами на основании разницы в показателях полученных травм боксерами контрольной и экспериментальной групп (КГ и ЭГ) до и после опытно-экспериментальной работы.

По завершению ОЭР нами были получены следующие результаты количества и характера травм.

Количество травм, полученных боксерами КГ во время тренировок и соревнований, за период ОЭР составляет: – травмы легкой тяжести – 91; – средней тяжести – 7; – тяжелые травмы – 3. В ЭГ – 53, 3, 1 соответственно. В процентном соотношении разница в показателях травм до ОЭР и после составляет 2% в КГ и 43% в ЭГ.

В таблице 1 приведена динамика показателей динамометрии поврежденной конечности боксеров КГ и ЭГ.

Таблица 1

Динамика показателей динамометрии боксеров, $X \pm m$

КГ ($n = 21$)		ЭГ ($n = 21$)	
начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
$7,9 \pm 0,4$	$19,1 \pm 0,5$	$8,4 \pm 0,3$	$21,2 \pm 0,4$

Поскольку $t = 3,3 > t_{0,05} = 2,02$, то различия между сравниваемыми выборками статистически достоверны. Так как результаты динамометрии ЭГ лучше результатов КГ, можно считать разработанный реабилитационный комплекс устранения травм верхних конечностей боксеров 12–14 лет эффективным.

Результаты положительно характеризуют разработанный реабилитационный комплекс ЛФК. Следует отметить, что снижение травматизма в ЭГ является следствием совокупного применения утренней гимнастики, упражнений реабилитационного комплекса, массажа, гидрокинезотерапии, специальных занятий тренировочного характера.

Проведенное исследование показало, что применение разработанного реабилитационного комплекса устранения травм в боксе позволило экспериментальной группе боксеров в оптимальной форме приступить к тренировкам и снизить вероятность повторного получения травм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе ОЭР было выявлено, что основными травмами боксеров на этапе ранней специализации являются травмы верхних конечностей (51,3% от общего числа травм туловища, верхних конечностей и головы), к которым относятся ссадины, раны, ушибы, повреждения мышц.

Эффективность разработанного реабилитационного комплекса устранения травм верхних конечностей в боксе, подтверждена результатами ОЭР:

- процентное соотношение травм в контрольной группе на начало и конец ОЭР составляет 2%, что характеризует снижение травм на 3 случая (исходный показатель – 104 случая) и 43% в экспериментальной группе, что соответствует снижению травм на 43 случая (исходный показатель – 100 случаев).

Литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
2. Высочин Ю.В. Травматизм в спортивно-боевых единоборствах/ Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 3. – С. 46–51.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2009. – 272 с.
4. Ким В.В. Модель проведения соревнований оздоровительной направленности (на примере боксеров-новичков) / В.В. Ким, Г.С. Хам, Р.Х. Аминов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 15–19.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / ред. Ренстрёма П.А. – Киев, Олимпийская литература, 2003. – 472 с.

CONTENT

<i>Shestakov V., Taimazov V., Zhuravlov P., Ashkinazi S.</i> The World Combat Games Role in the Historic Dialogue of National Cultures	7
--	---

SECTION 1. The Role, Place and Prospects of Development of the Martial Arts, Modern Combat Sports and Applied Combat Sports in the World. Possible Approaches to the Systematization of Modern Combat Sports and Martial Arts; Basic Definitions (Martial Arts, Fighting Arts, Combat Sports etc.)	10
---	-----------

<i>Stephen Chan.</i> The Oriental Martial Arts and Their Development under Global and Multicultural Conditions: a Case of Hybrid Totems, Together with Orientalised Avatars	10
<i>Dolin A.</i> The Legacy of Martial Arts in the Globalizing World	10
<i>Kalina R.-M., Barczyński B.J.</i> The Importance of Archives of Budo in Changing the Perception of Consciousness Scientist Globally on Issues of Combat Sports	13
<i>Ma Lianzhe.</i> The Genesis of Tantui and Jiaomen Tantui.....	18
<i>Ma Mingda, Ma Lianzhen.</i> ‘Sheshi’ [‘Archery Masters’] in Ancient China	20
<i>Antonova N., Vasilevskaya N.</i> Students’ Sports in Russia and on the International Level.....	23
<i>Ashkinazi S., Novikov S.</i> Experience and Prospects of a New Sport – «Winterunifight»	24
<i>Bachayev R.</i> History of Formation of the Mixed Martial Arts (MMA) in the Chechen Republic	26
<i>Vasilevskaya N., Antonova T.</i> Modern Trends in Training the Olympic Athletes in Russia	28
<i>Gorbylyov A.</i> The Solution of the Question of Sambo Wrestling Founder on the Base of the Comparative Study of Competition Rules.....	30
<i>Grigoryev V.</i> Formation of the Combat Sports Cluster within the Perspective of Long-Term Development	34
<i>Ivanitski V.</i> TV Sambo Tasks, its Current Status in the TV Aspect Olympic Perspectives Sambo	35
<i>Iljin V., Stepanov M.</i> Problems and Approaches to Systematization and Classification of Modern Combat Sports	39
<i>Kochergin A.</i> Emergence Sporting Knives Battle in Russia	41
<i>Lyubin K.</i> The Sports Knife Fighting: History, Development and Future Prospects.....	43
<i>Mikhajlova D., Levitsky A.</i> Three-Dimensional Judo as a Subject of Scientific Research	46
<i>Platonov V.</i> Olympic Programme: Current State and Perspectives	47
<i>Haustov A., Haustova T.</i> Role of Grappling in World and Russian Sports Movement: Features and Development Prospects	51

SECTION 2. Combat Sports and Martial Arts in Modern Society (Combat Sports in the System of Adaptive Sports; in the System of Sports for Women, Senior Citizens and Children; Combat Sports and Martial Arts in the Context of Fitness and Mass Sports; Combat Sports in the Army, Police and Other Law Enforcement Institutions; Health Preservation and Therapeutic Exercises on the Basis of Martial Arts and Combat Sports Training.....	53
---	-----------

<i>Puzovic V., Karaleic S., Mekic B., Milenkovic V.,Savic Z., Messias B.</i> Differences in Motor Abilities between Children Who are Regularly Involved in Judo Trainings and Non-Active Children	53
<i>Aritkulov D., Aritkulov A., Trul A., Mehed S.</i> Features of Preparation Fighting Swimmers to Conducting Hand-to-Hand Fight under Water.....	54
<i>Ashkinazi S., Glukhankov A., Trul A., Glukhankova R.</i> The Search of Ways of Solving the Problem of Hand-to-Hand Combat of Woman-Cadets in Armed Forces of the Russian Federation.....	57
<i>Baryabina V.</i> Traditional Martial Arts Judo and Aikikai Aikido: Their Similarities and Differences	58
<i>Belkina N.</i> Chinese Recreational Gymnastics Wushu in the Program of Rehabilitation and Health Improvement of Students of Special Medical Group	61

Content

<i>Bespalova A.</i> Role of Sports in Eliminating Communicative Psychological Barriers of the Children Practising Judo.....	62
<i>Borisov A., Dmitriev G., Grabski V.</i> Main Areas of Improvement of Section «Close Fight» in Military High Schools	63
<i>Borisov A.</i> The Need for Improvement of Teaching Methods and Section of Physical Training «Close Fight» in the Armed Forces of the Russian Federation	66
<i>Voronov I.</i> Psychocorporal System of the Accelerated Mass Fighter Preparation of the Chinese General Qi Jiguan (XVI Century).....	69
<i>Gorobets V., Malyshko A.</i> About Improvement of Training in Boxing of the Cadets of the Military Institute of Physical Education	70
<i>Dronov B., Astafjev K., Radchenko O.</i> Moral-Psychological Aspect of Hand-to-Hand Fight in Which Servicemen of Engineering Profile are Engaged	
<i>Egorov N., Rudneva N., Milovidova T.</i> Aiki Therapy	74
<i>Zakirov R., Nabortshikova J., Plotnikov V., Mingaliev I.</i> Outlooks of Adaptive Judo in Perm Territory	76
<i>Knyazev V., Prokopchuk S.</i> The Application of Hand-to-Hand Fighting Techniques During a Preparatory Phase of a Physical Training Lesson in Higher Educational Institutions.....	78
<i>Lubysheva L., Doroshin A.</i> Sports Orientation of Schoolchildren to Practising Olympic Martial Arts	79
<i>Lukov V.</i> Martial Arts for Soft Power against Terror.....	81
<i>Lyubin K.</i> The Relevance of Knife Fighting as Part of a Comprehensive Training Program for Law Enforcement Officers and Agencies in Counter-Terrorism	82
<i>Maritshuk V., Maritshuk L., Kozyrevsky A.</i> Some Results of Improvement of Emotional-Volitional Stability of Frontier Guards by Means of Hand-to-Hand Fight.....	85
<i>Obvintsev A., Ashkinazi S.</i> Modern Sport and Applied Combats and Martial Arts in the System of Training of Military Men and Antiterrorist Units	87
<i>Ostroumov I., Ulukin I.</i> Ki-Aikido as a Martial Art and Fitness Training	90
<i>Spiridonov E.</i> Features of the Health-Improving Gymnastics on the Basis of Applied Combat Sports	91
<i>Sutshenko V.</i> Conceptual Physical Training of Student's Youth under Paradigm of Combat Sports	93
<i>Terehov A., Vishnyakov A.</i> The Oretical Substantiation of Creating a Regional Sports and Education Cluster on Preparation of Sports Reserve in Taekwondo (WTF).....	94
<i>Trufanov Y., Chichkanov I.</i> Emotional and Psychological Stress of a Police and What Can Be Counter That	96
<i>Fedorov V., Lobanov V.</i> Pedagogical Analysis of Hapkido in the Context of Additional Education of Children in School Sports Clubs.....	98
<i>Finkelchtein V., Vaganova K.</i> MMA Phenomenon: Pro to Amateur.....	99
<i>Sharifullin E., Bryzgalov I.</i> The Professional Competence of Coach-Teacher Karate in the System of Adaptive Sports	101
<i>Yaitchnikov I., Efimov A.</i> Homeostatic Constants as Didactic Predictors of Coherent Psychological and Physical Development of Students in Mastering Combat Sports.....	102
<i>Yakovlev D., Volodin V.</i> The Issues of Training Soldiers in Hand-to-Hand Fight	103

SECTION 3. Further Development of Philosophical, Axiological, Cultural, and Ethical Components of Martial Arts and Combat Sports. Socio-Psychological and Judicial Aspects in the Development of Combat Sports

105

<i>Cho YunLa.</i> The Relationship among Viewing Motivation, Viewing Satisfaction, and Behavioral Intentions of Teakwon Aerobic.....	106
<i>Yang Jae-Keun.</i> The Relationship among Festival Image, Visit Satisfaction, and Visit Loyalty of Taekwondo Event	108
<i>Badrak K.</i> Elaboration and Introduction of Anti-Doping Educational Programs for the Youngsters	111
<i>Zakharov O.</i> Actual Problem of Forming Moral Qualities of the Combat Sports Athletes on the Initial Stage of Training in Kyokushinkai	112
<i>Ivanov A.</i> On Aggression in Adaptive Judo	114
<i>Karachevsky V.</i> Philosophical, Axiological and Social-Psychological Constituents of Russian Martial Arts in Kadochnikov System.....	116

<i>Malikov V.</i> Universal Method of Teaching an Individual Martial Arts Culture	118
<i>Nanao Senjiro (Sosen).</i> The Code of a Warrior in the XXI century	120
<i>Stergantsev A.</i> Martial Arts: from «Jutsu» to «Do»	122
<i>Timofeev A.</i> The Role of Extreme Emotional Experience in Motivated Activities	125
<i>Yadreev V., Okhlopkov P., Grigoryev G., Cherkashin I.</i> The Improvement of Moral Education of Boys Practicing Oriental Martial Arts	127

SECTION 4. Actual Problems of Training in Combat Sports

(Psycho-Physiological, Spiritual and Ethical Aspects)

<i>Drid P., Ostojic S., Stojanovic M., Trivic T.</i> Hydrogen-Rich Water in Judo Training	129
<i>Klimek A.T., Pałka T.</i> Comparison of Selected Indices of Aerobic and Anaerobic Capacity and Morphological Body Build of Judokas at the Age of Junior and Senior	130
<i>Afonina I., Varfolomeev V.</i> Pedagogical Conditions for Applying Special Preparatory Exercises in Sambo Training	132
<i>Bavykin E.</i> Planning Special Physical Training Integrated Martial Arts	135
<i>Bakulev S., Dveirina O., Chistyakov V.</i> Analyses of Individual Training of Combat Sports Athletes	137
<i>Balsevich V.</i> Long-Term Sports Training within the Approach Conformable to Nature	139
<i>Barchenko S.</i> Specific Features of Competitive Activity of Taekwondo Athletes with Musculoskeletal Disorders	140
<i>Emelianenko F., Vaganova K.</i> Issues of Training Coaches in Mixed Martial Arts (MMA)	141
<i>Kalmtkov S., Garmaev V.</i> Physical Training Thai Boxers at the Stage of Deep Specialization	143
<i>Dementev K.</i> Coordination and Speed Endurance as Means of Organization Move Abilities Trained in Conduct of Instructional Knife-Fight Lessons	147
<i>Ivanov I., Tikhonov I., Sokurov A.</i> Biomechanical Characteristics of Interaction of Fighters in the Conditions of the Competitive Duel	150
<i>Iljina V., Stepanov M., Yakubov A.</i> Dynamic of Body Composition of Boxing and Thai Boxing Athletes at Training Camp for 14 Days	152
<i>Kamalov R.</i> About Prospects of Integrations and Differetations of Knowiedges in System of Tactics of Single Combats	153
<i>Kamalov R.</i> Situational Essence is the Basis for Modeling of Favorable Situations at Realization of Techniques in Wrestling, and as the Private Theory	156
<i>Klopov F., Mukhacheva O.</i> Pair Exercises in Taekwondo Training	156
<i>Kurnosov K.V.</i> Methodical Characteristics of the Development of Speed and Power Abilities in the Course of Physical Training of Kickboxing Athletes of Mass Sports Categories	157
<i>Kurianovich E., Pashuta V.</i> The Investigation of the Interaction between the Level of Athletes' Preparedness in Martial Arts and the Rates of the Functional Condition of their Organism	158
<i>Levshin I., Povaretshenkova Y.</i> Monitoring of a Boxer's Condition in Preparatory Period	160
<i>Litmanovich A., Solomyanina N., Kovalenko E.</i> Psychophysiological Reactions of Future Martial Arts Experts in Age of 16–19 Years to the Training Load Aimed at the Development of Endurance and High-Speed Capabilities at the Stage of Preprofessional Training	162
<i>Ljach W.</i> The Selected Aspects of the Coordination Training in the Long-Term Preparation of Combat Sports Athletes	163
<i>Maximov D.</i> Correlation of Strength Endurance of the Arm Muscles with the Data on Functional Readiness of Wrestlers	166
<i>Malkov O.</i> The Problem of Tactical Training in Judo and Taekwondo Majoring in Motor Response and Training beyond Superhigh Combat Automatism	167
<i>Maritshuk V., Maritshuk L., Bartash V.</i> Issue of Psychological Diagnostics in Training Fighters	170
<i>Muhacheva O.</i> Applying Control Scheme of Training Workload and Dynamics of Taekwondo Athletes' Condition in the Course of Training	171
<i>Oborin A.</i> Tactical Preparation of High Level Judo Athletes for International Competition	172
<i>Pugachev I.</i> Modernization of the Means of Traditional Combat Sports to Increase Anti-Stress Sustainabiliy of an Athlete	175

Content

<i>Royama H.</i> The Experience of the Use of Yiquan Exercises and Methodic in Special Physical and Psychological Training of Kyokushin Karate Contestants.....	176
<i>Seluyanov V., Tabakov S.</i> Methodology of the Physical Preparation in Sports – Combat Sports (Theoretical Analysis)	177
<i>Simakov A.</i> Principle of Elaborating the Program of Integral Training of Young Taekwondo Athletes.....	179
<i>Stanislavskaya I., Izvarina N., Duvanina A.</i> Application of the Method of Acoustic Neuromodulation (AHM) for Correcting Emotional State of Greco-Roman Wrestlers of High Level.....	181
<i>Stepanov M., Saltymakova L., Iljin V.</i> Scientific and Methodological Support of Training Camps for National Thai Boxing Men's Team of Russia	183
<i>Sun Li.</i> The Theoretic and Methodological Fundament of Yiquan.....	185
<i>Tikhonova I., Omarova P., Rozevika E.</i> Formation of Basic Technique of Judo Throws Performed by 10–12 Year-Old Girls.....	186
<i>Fominov D.</i> Features of Competition Performance by Deaflympics Judoists	188
<i>Frolova T.</i> Defining Readiness of Skilled Taekwondo Athletes for Competition on the Bases of a Number of Psycho-Physiological Indicators	189
<i>Halyev S., Platonova R., Platonov D., Kolodeznikov K., Bestinov R.</i> Account of Component Composition of Combat Sportsmen Body Weight	191
<i>Tsylin L., Zakharov F.</i> Ways of Increasing of Feasibility of Athletes' Favorite Techniques in Greco-Roman Wrestling.....	194
<i>Shakhov A., Merenkov V.</i> Model Technical and Tactical Characteristics of Highly Skilled Veteran Judo Athletes.....	195
<i>Shcheglov I.</i> Use of Educational Semi-Contact Sparring in Precompetitive Training of Young Taekwondo Fighters.....	197

SECTION 5. Biomedical Problems of Training a Martial Artist, Organizing Competitions, Treatment and Rehabilitation after the Sport Trauma..... 198

<i>Gorelik M.</i> Some Neuro-Psychological Aspects of Motion Based Training	198
<i>Karaleic S., Puzovic V., Savic Z., Milenkovic V., Mekic B., Messias B. L.</i> Postural and Anthropometric Status Differences between 14–16 Years Old Non Active Children and Those Who are Regularly Involved in Judo Training.....	199
<i>Laleh Same-Siahkalroodi, Mohammad Zarepour-Ashkzari, Lotfali Poor-Kazemi, Laleh Hakemi, Farhad Moradi-Shahpar, Afsane Golshan-Raz, Karim Hosseini-HajiAgha and Bamshad Yaghmaei.</i> Psychological Factors toward Doping in Iranian Martial Arts Athletes	201
<i>Buznik G.</i> Ozone Therapy in Case of Vertebral Neurological Syndromes of Lumbosacral Spine.....	204
<i>Golberg N., Fedotovskaya O., Druzhevskaya A., Kargin A.</i> Genetic Predisposition of Combat Sports Athletes to Muscle Activity	205
<i>Zavyalov A.</i> Algorithm for Analyzing Athletes' Fatigue under Physical Workloads on the Basis of ECG-Control	207
<i>Zavyalov A.</i> Bio-Pedagogical Concept of Managing Sports Training of Combat Sports Athletes.....	209
<i>Zavyalov A., Mindiashvili D.</i> Changing in ECG at Rest and in the Course of Training Exercises	211
<i>Ivchenko E., Scherbak S., Golota A., Krassii A.</i> The Current Clinical Trials on Diagnostic Value of Traumatic Brain Injury Markers.....	213
<i>Kashkarov A., Ivanov V., Mischenko I.</i> The Control over Functional Conditions of High Level Taekwondo Athletes in Training for Competitions in Midlands on the Data of Heart Rhythm Variability.....	214
<i>Krasavina D., Eremin S., Zvarych E., Kuznetsov S.</i> Treatment and Rehabilitation of Athletes with Signs of Connective Tissue Dysplasia Demonstrated by Flat Feet.....	216
<i>Krysiuk O., Ashkinazi S.</i> Actual Aspects of Sports Trauma in Elite Athletes Thai Boxing during Important Competitions	219
<i>Kurianovich E., Vikhruk T., Arzhakov V., Shageeva L.</i> Multifunctional Features of the Hand-to-Hand Fighters	220
<i>Kurianovich E., Timofeev N., Korolev Y.</i> Intermittent Hypoxic Training and Human Performance	221
<i>Maksimova K.</i> Neuromuscular Electro-Articulatory Stimulation in Neurorehabilitation of Patients after Strokes and Craniocerebral Traumas by Means of Device «VocaStim».....	223

<i>Matyuhina O., Barnaulova S.</i> Acupuncture and Pharmacopuncture for the Treatment of Discogenic Pain Syndrome in Lumbosacral Spine	224
<i>Mogilyantseva T., Ionova M.</i> Features of Orthopedic Pathology of Children Practicing Various Sports	225
<i>Mokeyeva E., Mokeyev G.</i> Pharmacological Support of Basic Physical Qualities of a Boxer in the Course of One Year Long Training	226
<i>Panasyuk T., Wan Huey.</i> Selection in Sports Physique of the Chinese Practicing Whushu by the Age Categories	227
<i>Panasyuk T., Wan Huey.</i> The Joints Flexibility of the Chinese Practicing Wushu	228
<i>Samsonova A., Kichaikina N., Borisevich M., Samsonov G.</i> Systematic Approach to Estimation of Lower Extremities Load during Back Squat	229
<i>Sannikov V., Popova I., Savinkova O.</i> Distribution of Blood Types and Psychological Characteristics of Athletes in Combat Sports.....	230
<i>Seliverstova V., Melnikov D., Simakov A., Pavlov I.</i> Assessment of Taekwondo Athletes' State by Using Hardware–Software Diagnostic Complex «Crab»	232
<i>Startsev E., Saltymakova L.</i> Applied Kinesiology in Preparation of Highly-Skilled Athletes	234
<i>Churganov O., Gavrilova E.</i> Sudden Death in Sports	236
<i>Shuginov A., Nikitin A.</i> Using Poly (Lactic-Co-Glycolic Acid) PLGA Implants in the Treatment of Sports Injuries	239
<i>Shumakov A.</i> Approach to Monitoring the Athlete's Adaptation and Preventing Overtraining	240
<i>Scherbak S., Agaffina A., Merzlyakov K., Kovelonova A.</i> Clinical and Epidemiologic Aspects of a Neuropathic Pain Syndrome among Patients with a Spinal Trauma.....	240
<i>Scherbak S., Makarenko S.</i> Core Problems of Application of Physical and Exercise Therapy Methods of Rehabilitation of the Patients after Pelvic Trauma in the Context of the General Hospital	241
<i>Shurov A.</i> Mechanisms of Favorable Effect of Hyperbaric Oxygen Therapy and Features of Its Using for Judo Athletes.....	242
<i>Yakovlev D., Volodin V.1, Gaisin D.</i> Physical Rehabilitation of Boxers after Traumas.....	243

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Шестаков В.Б., Таймазов В.А., Журавлев П.А., Аикинази С.М.</i> Роль Всемирных Игр Боевых Искусств в историческом диалоге национальных культур	5
--	---

СЕКЦИЯ 1. Роль, место и перспективы боевых искусств, а также современных спортивных и прикладных единоборств в мировом спортивном движении. Проблемы и подходы к систематике и классификации современных спортивных, прикладных единоборств и боевых искусств, основополагающие дефиниции (боевые искусства, боевые единоборства, спортивные единоборства и др.)	10
---	-----------

<i>Стивен Чан.</i> Восточные боевые искусства и их развитие в глобальном мультикультурном контексте: явление гибридных тотемов и ориентализированных аватар.....	10
<i>Долин А.А.</i> Наследие боевых искусств в глобализирующемся мире	10
<i>Калина Р.-М., Барццкий Б.Й.</i> Важность «Архивов Будо» в изменении восприятия сознания ученых мира по вопросам спортивных единоборств.....	14
<i>Ма Ляньчжэнь.</i> Генезис Таньтуй и Цзяомэнь Таньтуй.....	18
<i>Ма Минда, Ма Ляньчжэнь, Шэши</i> [«мастера стрельбы из лука»] в Древнем Китае	21
<i>Антонова Т.М., Василевская Н.Г.</i> Студенческий спорт в России и на международном уровне.....	23
<i>Аикинази С.М., Новиков С.П.</i> Опыт и перспективы развития нового вида спорта – «зимний универсальный бой»	24
<i>Бачаев Р.М.</i> История становления смешанного боевого единоборства (ММА) в Чеченской республике.....	26
<i>Василевская Н.Г., Антонова Т.М.</i> Современные тенденции в подготовке олимпийцев в нашей стране.....	28
<i>Горбылёв А.М.</i> Решение вопроса об основателе борьбы самбо на основе сравнительного анализа правил соревнований	29
<i>Григорьев В.И.</i> Формирование кластера спортивных единоборств в перспективе долгосрочного развития	34
<i>Иваницкий В.А.</i> Телевизионные задачи самбо, его нынешнее состояние в телевизионном аспекте олимпийских перспектив самбо.....	35
<i>Ильин В.Ю., Степанов М.Ю.</i> Проблемы и подходы к систематике и классификации современных единоборств	39
<i>Кочергин А.Н.</i> Возникновение спортивного ножевого боя в России.....	41
<i>Любин К.А.</i> Спортивный ножевой бой. История, развитие, перспективы	43
<i>Михайлова Д.А., Левицкий А.Г.</i> Трёхмерное дзюдо как предмет научного анализа.....	46
<i>Платонов В.Н.</i> Программа Олимпийских игр: современное состояние и перспективы развития.....	47
<i>Хаустов А.Н., Хаустова Т.Ю.</i> Роль грэпплинга в мировом и Российском спортивном движении: особенности и перспективы развития	50

СЕКЦИЯ 2. Единоборства и боевые искусства в современном обществе (единоборства в системе адаптивного спорта, женского, ветеранского и детского спорта, единоборства и боевые искусства в фитнесе и «Спорте для всех», единоборства в системе силовых структур в противодействии терроризму): оздоровительные и лечебные гимнастики на базе традиционных единоборств и боевых искусств	53
--	-----------

<i>Пузович В., Каралеич С., Мекич Б., Миленкович В., Савич З., Мессиас Б.</i> Различия в двигательных способностях детей, которые регулярно занимаются дзюдо, и неактивных детей.....	53
<i>Ариткулов Д.А., Ариткулов А.Х., Труль А.Р., Мехед С.Н.</i> Особенности подготовки боевых пловцов к ведению рукопашного боя под водой	54
<i>Аикинази С.М., Глуханьков А.П., Труль А.Р., Глуханькова Р.В.</i> Поиск путей решения проблемы обучения рукопашному бою курсантов-девушек в Вооруженных силах Российской Федерации	57

<i>Барябина В.Ю., Иванов А.В.</i> Традиционные восточные единоборства дзюдо и айкикай айкидо: их схожесть и различия.....	58
<i>Белкина Н.В.</i> Китайская оздоровительная гимнастика ушу в программе реабилитации и оздоровления студентов специальной медицинской группы.....	61
<i>Беспалова А.В.</i> Роль спорта в устранении психологических барьеров общения у детей, занимающихся дзюдо.....	62
<i>Борисов А.А., Дмитриев Г.Г., Грабский В.В.</i> Основные направления совершенствования раздела «Рукопашный бой» в военных вузах.....	63
<i>Борисов А.А.</i> О необходимости совершенствования содержания и методики преподавания раздела физической подготовки «Рукопашный бой» в Вооруженных силах Российской Федерации	66
<i>Воронов И.А.</i> Психотелесная система ускоренной массовой подготовки единоборцев китайского генерала Ци Цигуана (XVI в.)	69
<i>Горобец В.И., Малышко А.В.</i> О совершенствовании подготовки курсантов военного института физической культуры по боксу.....	70
<i>Дронов Б.А., Астафьев К.А., Радченко О.В.</i> Морально-психологический аспект ведения рукопашного боя военнослужащими инженерного профиля.....	72
<i>Егоров Н.Н., Руднева Н.В., Миловидова Т.А.</i> Айкикай.....	74
<i>Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В., Плотников В.И., Мингалиев И.И.</i> Перспективы адаптивного дзюдо в Пермском крае	76
<i>Князев В.М., Прокопчук С.С.</i> Использование приемов рукопашного боя на практических занятиях по физкультуре в вузах	78
<i>Лубышева Л.И., Дорошин А.А.</i> Спортивная ориентация школьников на занятия олимпийскими видами единоборств	79
<i>Луков В.</i> Воинские искусства для «мягкой силы» против террора	80
<i>Любин К.А.</i> Ножевой бой – как часть профессиональной подготовки сотрудников силовых структур в противодействии терроризму.....	82
<i>Марищук В.Л., Марищук Л.В., Козыревский А.В.</i> О некоторых результатах совершенствования эмоционально-волевой устойчивости пограничников средствами рукопашного боя.....	85
<i>Обвинцев А.А., Ашкинази С.М.</i> Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора.....	86
<i>Остроумов И.Н., Улюкин И.М.</i> Ки-айкидо как боевое искусство и как оздоровительная гимнастика	90
<i>Спиридонов Е.А.</i> Особенности применения реабилитационно-оздоровительной гимнастики на базе спортивно-прикладных видов единоборств	91
<i>Сущенко В.П.</i> Концепция формирования физической культуры студенческой молодежи в парадигме развития спортивных единоборств.....	92
<i>Терехов А.К., Вишняков А.В.</i> Теоретическое обоснование создания регионального спортивно-образовательного кластера по подготовке спортивного резерва в тхэквондо (ВТФ).....	94
<i>Труфанов Ю.Н., Чичканов И.А.</i> Эмоциональный и психологический стресс полицейского и что можно этому противопоставить	95
<i>Фёдоров В.Г., Лобанов В.Ю.</i> Педагогический анализ хапкидо в контексте дополнительного образования детей в школьных спортивных клубах	98
<i>Финкельштейн В.Г., Ваганова К.В.</i> Феномен развития ММА: от профессионального к любительскому спорту.....	99
<i>Шарифуллин Э.Р., Брызгалов И.В.</i> Профессиональная компетентность тренера-преподавателя по каратэ в системе адаптивного спорта.....	100
<i>Яичников И.К., Ефимов А.А.</i> Гомеостатические константы как дидактические предикторы гармонии психофизического развития студентов в практике освоения спортивных единоборств.....	102
<i>Яковлев Д.С., Володин В.Н.</i> Актуальные проблемы подготовки военнослужащих по рукопашному бою.....	103

СЕКЦИЯ 3. Развитие философских, аксиологических, культурологических и нравственных составляющих спортивных единоборств и боевых искусств. Социально-психологические, правовые аспекты развития единоборств	106
---	------------

<i>Чо Юнла.</i> Связь между визуальной мотивацией, визуальным удовлетворением и поведенческими стратегиями в таэквондо-аэробике.....	106
--	-----

<i>Янь Джей Кьун. Соотношение между имиджем спортивного праздника, удовлетворением от посещения мероприятия и преданностью соревнованиям по тхэквондо</i>	<i>108</i>
<i>Бадрак К.А. Разработка и внедрение антидопинговых образовательных программ в молодежной среде.....</i>	<i>110</i>
<i>Захаров О.Ю. Актуальность формирования нравственных качеств спортсменов-единоборцев на этапе начальной подготовки в киокусинкай.....</i>	<i>112</i>
<i>Иванов А.В. К вопросу о проявлении агрессии в адаптивном дзюдо</i>	<i>114</i>
<i>Карачевский В.В. Философские, аксиологические и социально-психологические составляющие русского боевого искусства в системе Кадочникова.....</i>	<i>116</i>
<i>Маликов В.Г. Универсальная методика обучения индивидуальной культуре владения боевым искусством.....</i>	<i>118</i>
<i>Нанао Сэндзиро (Сосэн). Кодекс воина в XXI веке.....</i>	<i>119</i>
<i>Стёганцев А.В. Боевые искусства: от «Дзюцу» к «До»</i>	<i>122</i>
<i>Тимофеев А.И. Роль экстремальных переживаний в смыслообразующей деятельности субъекта</i>	<i>125</i>
<i>Ядреев В.В., Охлопков П.П., Григорьев Г.Г., Черкашин И.А. Совершенствование нравственного воспитания юношей, занимающихся восточными единоборствами</i>	<i>127</i>
 СЕКЦИЯ 4. Актуальные проблемы спортивной подготовки в единоборствах (психофизические, духовные и нравственные аспекты).....	 129
 <i>Дрид П., Остожич С.М., Стоянович М., Тривич Т. Водородообогащенная вода в тренировках дзюдо</i>	 <i>129</i>
<i>Климек А.Т., Палка Т. Сравнение избранных показателей аэробических и анаэробических возможностей и морфологического телосложения дзюдоистов младшего и старшего возраста</i>	<i>131</i>
<i>Афонина И.П., Ворфоломеев В.П. Педагогические условия применения специально-подготовительных упражнений в тренировке самбистов.....</i>	<i>132</i>
<i>Бавыкин Е.А. Планирование специальной физической подготовки в комплексных единоборствах.....</i>	<i>135</i>
<i>Бакулев С.Е., Двейрина О.А., Чистяков В.А. Анализ индивидуальной тренируемости спортсменов-единоборцев.....</i>	<i>137</i>
<i>Бальсевич В.К. Многолетняя спортивная подготовка в контексте использования природосообразного подхода.....</i>	<i>139</i>
<i>Барченко С.А. Особенности соревновательной деятельности тхэквондистов с поражением опорно-двигательного аппарата.....</i>	<i>140</i>
<i>Емельяненко Ф.В., Ваганова К.В. Проблемы подготовки тренеров по смешанному боевому единоборству (ММА).....</i>	<i>141</i>
<i>Калмыков С.В., Гармаев В.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации</i>	<i>143</i>
<i>Дементьев К.Н. Координационная и скоростная выносливость как средства формирования двигательных способностей обучаемых при проведении учебно-тренировочных занятий по ножевому бою</i>	<i>147</i>
<i>Иванов И.И., Тихонова И.В., Сокуров А.З. Биомеханические характеристики взаимодействия борцов в условиях соревновательного поединка</i>	<i>150</i>
<i>Ильин В.Ю., Степанов М.Ю., Якупов А.М. Динамика композитного состава тела боксеров и тайбоксеров в период 14-дневных сборов.....</i>	<i>152</i>
<i>Камалов Р.З. О некоторых перспективах интеграции и дифференциации знаний в систему тактики единоборств</i>	<i>153</i>
<i>Камалов Р.З. Ситуативность – основа моделирования благоприятных ситуаций при реализации техники в спортивном единоборстве, и как частная теория.....</i>	<i>155</i>
<i>Клопов А.Ю., Мухачева О.Ф. Парные упражнения в подготовке тхэквондистов.....</i>	<i>156</i>
<i>Курносков К.В. Методические особенности развития скоростно-силовых способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров массовых спортивных разрядов</i>	<i>157</i>
<i>Курьянович Е.Н., Паишута В.Л. Исследование взаимосвязи уровня подготовленности по единоборствам с показателями функционального состояния организма спортсменов</i>	<i>158</i>
<i>Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Козлов А.А. Мониторинг состояния боксера в подготовительном периоде.....</i>	<i>159</i>
<i>Литманович А.В., Соломянина Н.С., Коваленко Е.В. Психофизиологические реакции будущих специалистов по единоборствам 16–19 лет на тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости и скоростных способностей на этапе предпрофессиональной подготовки</i>	<i>161</i>

<i>Лях В.И.</i> Избранные аспекты координационной тренировки в системе подготовки спортсменов-единоборцев.....	163
<i>Максимов Д.В.</i> Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов.....	166
<i>Малков О.Б.</i> Проблемы тактической подготовки в дзюдо и тхэквондо при специализировании двигательных реагирований и тренировке сверхвысших боевых автоматизмов.....	167
<i>Марищук В.Л., Марищук Л.В., Барташ В.А.</i> К вопросу о психологической диагностике при подготовке единоборцев	170
<i>Мухачева О.Ф.</i> Применение схемы контроля тренировочной нагрузки и динамики состояния тхэквондистов в учебно-тренировочном процессе	171
<i>Оборин А.В.</i> Тактическая подготовка дзюдоистов высокого мастерства к международным соревнованиям	172
<i>Пугачев И. Ю.</i> Модернизация средств традиционных единоборств для повышения стрессоустойчивости человека.....	174
<i>Рояма Х.</i> Опыт применения упражнений и методик И-цюань в специальной физической и психической подготовке бойца каратэ кёкусин.....	176
<i>Селуянов В.Н., Табаков С.Е.</i> Методология физической подготовки в видах спорта – единоборства (теоретический анализ).....	177
<i>Симаков А.М.</i> Принцип построения программы формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов	179
<i>Станиславская И.Г., Изварина Н.Л., Дуванина А.В.</i> Применение метода акустической нейромодуляции (АНМ) Для коррекции эмоциональных состояний спортсменов борцов греко-римского стиля высокой квалификации.....	181
<i>Степанов М.Ю., Салтымакова Л.П., Ильин В.Ю.</i> Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов мужской сборной команды России по тайскому боксу	183
<i>Сунь Ли.</i> Теоретические и методологические основы И-цюань.....	185
<i>Тихонова И.В., Омарова П.Г., Розевика Е.А.</i> Проблема формирования базовой техники бросков дзюдо у девочек 10–12 лет.....	186
<i>Фоминов Д.А.</i> Особенности соревновательной деятельности дзюдоистов-сурдлимпийцев.....	188
<i>Фролова Т.С.</i> Определение готовности квалифицированных тхэквондистов к соревнованиям по ряду психофизиологических показателей	189
<i>Халыев С.Д., Платонова Р.И., Платонов Д.Н., Колодезников К.С., Бестинов Р.В.</i> Учет компонентного состава массы тела в оперативном контроле спортсменов-борцов	191
<i>Ципин Л.Л., Захаров Ф.Е.</i> Пути повышения надежности коронных приемов в греко-римской борьбе	194
<i>Шахов А.А., Меренков В.В.</i> Модельные технико-тактические характеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов	195
<i>Щеглов И.М.</i> Использование учебно-тренировочных спаррингов семи-контакт в предсоревновательной подготовке юных тхэквондистов	197

СЕКЦИЯ 5. Медико-биологические проблемы подготовки спортсмена-единоборца, проведения соревнований, лечения и реабилитации спортивных травм 198

<i>Горелик М.</i> Некоторые аспекты двигательных тренировок.....	198
<i>Каралеич С., Пузович В., Савич З., Миленкович В., Мекич И., Мессиас Б.Л.</i> Различия в осанке и антропометрических данных между 14–16-летними детьми и детьми, регулярно занимающимися дзюдо.....	199
<i>Лалех Саме-Сиахалруд, Мохаммад Зарепур-Ашкзари, Лотфали Пурказеми, Лалех Хакеми, Фархад Моради-Шахпар, Афсани Гольшан-Раз, Карим Хоссейни-Хаджага, Бамшад Ягхмэй.</i> Психологические факторы в отношении к допингу в иранских национальных сборных по спортивным единоборствам	201
<i>Бузник Г.В.</i> Озонотерапия при вертебрoneврологических синдромах пояснично-крестцового отдела	204
<i>Гольберг Н.Д., Федотовская О.Н., Дружеская А.М., Каргин А.В.</i> Генетическая предрасположенность представителей спортивных единоборств к мышечной деятельности	205
<i>Завьялов А.А.</i> Алгоритм определения утомления единоборцев при физической нагрузке на базе ЭКГ-контроля.....	206
<i>Завьялов А.И.</i> Биопедагогическая теория управления спортивной тренировкой спортсменов-единоборцов.....	209

Содержание

<i>Завьялов А.И., Миндияшвили Д.Г.</i> ЭКГ-изменения в покое и во время тренировок	211
<i>Ивченко Е.В., Щербак С.Г., Голота А.С., Крассий А.Б.</i> Текущие клинические исследования диагностической ценности маркеров черепно-мозговой травмы.....	213
<i>Кашикаров В.А., Иванов В.А., Мищенко И.А.</i> Контроль за функциональным состоянием высококвалифицированных тхэквондистов при подготовке к соревнованиям в условиях среднегорья по показателям вариабельности сердечного ритма.....	214
<i>Красавина Д.А., Еремин С.А., Зварич Е.В., Кузнецов С.А.</i> Лечение и реабилитация спортсменов с признаками дисплазии соединительной ткани, проявляющихся плоскостопием.....	215
<i>Крысюк О.Б., Ашкинази С.М.</i> Актуальные аспекты спортивной травмы в тайском боксе у спортсменов высокой квалификации в период ответственных соревнований	219
<i>Курьянович Е.Н., Вихрук Т.И., Аржаков В.В., Шагеева Л.Г.</i> Морфофункциональные особенности представителей рукопашного боя	220
<i>Курьянович Е.Н., Тимофеев Н.Н., Королев Ю.Н.</i> Работоспособность организма человека и гипоксическая тренировка	221
<i>Макимова К.Ю.</i> Нейромышечная электроартикуляторная стимуляция в нейрореабилитации больных после инсультов и черепно-мозговых травм при помощи аппарата «VocaStim»	223
<i>Матюхина О.А., Барнаулова С.О.</i> Иглотерапия и фармакопунктура в лечении дискогенного болевого синдрома в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.....	224
<i>Могилянцева Т.О., Ионова М.Ю.</i> Особенности ортопедической патологии при занятиях различными видами спорта у детей	225
<i>Мокеева Е.Г., Мокеев Г.И.</i> Фармакологическая поддержка основных физических качеств боксера в процессе годичной тренировки	226
<i>Панасюк Т.В., Ван Хуэй.</i> К вопросу спортивного отбора – телосложение китайцев, занимающихся ушу в возрастном аспекте	227
<i>Панасюк Т.В., Ван Хуэй.</i> Подвижность в суставах у китайцев разного возраста, занимающихся ушу	228
<i>Самсонова А.В., Кичайкина Н.Б., Борисевич М.А., Самсонов Г.А.</i> Системный подход к оценке нагрузки на сочленения бицепсы нижних конечностей при приседании со штангой.....	229
<i>Санников В.А., Попова И.Е., Савинкова О.Н.</i> Распределение групп крови и психологические особенности спортсменов, занимающихся единоборствами	230
<i>Селиверстова В.В., Мельников Д.С., Симаков А.М., Павлов И.Д.</i> Оценка функционального состояния спортсменов-тхэквондистов с применением аппаратно-диагностического комплекса «Краб»	232
<i>Старцев Е.В., Салтымакова Л.П.</i> Прикладная кинезиология в подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства	234
<i>Чурганов О.А., Гаврилова Е.А.</i> Внезапная смерть в спорте	236
<i>Шугинов А.А., Никитин А.В.</i> Применение имплантатов из гликозилированной молочной кислоты (PLGA) в лечении спортивной травмы	239
<i>Шумаков А.Р.</i> Подходы для контроля адаптации спортсмена и предотвращения спортивных перегрузок	239
<i>Щербак С.Г., Агафьина А.С., Мерзляков К.В., Ковеленова А.А.</i> Клинико-эпидемиологические аспекты невропатического болевого синдрома у пациентов со спинальной травмой	240
<i>Щербак С.Г., Макаренко С.В.</i> Основные вопросы применения физиотерапевтических методов лечения и лечебной физкультуры для реабилитации пострадавших с повреждениями таза в условиях городской многопрофильной больницы	241
<i>Щуров А.Г.</i> О механизмах благоприятного действия гипербарической оксигенации и особенностях ее применения у борцов дзюдо	242
<i>Яковлев Д.С., Володин В.Н., Гайсин Д.Р.</i> Физическая реабилитация боксеров после травм.....	243

**VI Международный конгресс
«СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»**

18–20 октября 2013 года
Санкт-Петербург, Россия

Материалы конгресса

*Под редакцией председателя научного комитета конгресса,
ректора Национального государственного университета физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта профессора В.А. Таймазова*

Ответственный научный редактор профессор *С.М. Ашкиази*
Компьютерная верстка *Н.Н. Грибещенко*

Подписано в печать 15.10.2013.
Формат 60×90 ¹/₈. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 16,0. Тираж 500. Заказ № 86.
Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе «Олимп»
190068, Санкт-Петербург, Никольская пл., д. 1А

**VI International Congress
«SPORT, PEOPLE AND HEALTH»**

18–20 October, 2013.
Saint-Petersburg, Russia

Collection of Papers

*Edited by Prof. V.A. Taymazov, Chair of the Expert Committee of the Congress,
Rector of the Lesgaft National State University of Physical Education,
Sports and Health, Saint-Petersburg*

Managing Scientific Editor: Prof. S. Ashkinazi
Computer Makeup: N. Gribeshchenko

Signed to print on 15.10.2013.
Format 60×90 ¹/₈. Offset paper
16,0 Sheets, 500 copies. Order № 86.
Printed in the Publishing House «Olimp»
190068, Saint-Petersburg, Nikolskaya Sq., 1A